C O L E C Ț I A E D U C A Ț I E

ASCRED

Cluj-Napoca | 2010

ASCR

Catrinel A. Ştefan | Kállay Éva

Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari

Ghid practic pentru părinți

Ediția a doua

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ȘTEFAN, CATRINEL A.
Dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale la preşcolari : ghid practic pentru părinți /
Catrinel A. Ștefan, Kállay Éva. - Ed. a 2-a. - Cluj-Napoca : Editura ASCR, 2010

Bibliogr.
ISBN 978-973-7973-97-9

I. Kállay, Éva

159.9

Coordonatori ştiințifici:

Conf. univ. dr. Oana BENGA
Prof. univ. dr. Mircea MICLEA

Ediția a doua, 2010:

Procesare computerizată | autorii
Coperta | autorii (pe baza desenelor copiilor de la Grădinița nr. 64, din Cluj-Napoca)
Concepția copertei | Carolina Banc
Desenele din volum | Szabados Orsolya
Tipar | S.C. Cognitrom S.R.L., Cluj-Napoca

Editor | Diana Breaz

Pentru comenzi:

Tel.: 0264 581499
comenzi@ascred.ro
ed.ascr@gmail.com
www.ascred.ro

Copyright © 2010 ASCRED – Editura ASCR

Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului şi stocarea sa într-o bază de date, fără acordul prealabil în scris al editurii, sunt interzise şi se pedepsesc conform legii.

CUPRINS

Prefață **7**

CAPITOLUL I **9**
Introducere **9**
I. Competențele emoționale **18**
II. Competențele sociale **27**
III. Factori de risc pentru dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale **37**

CAPITOLUL II **47**
A. Optimizarea relațiilor dintre adulți **47**
1. GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOȚIILOR ŞI MANAGEMENTUL STRESULUI 51
2. COMUNICAREA EFICIENTĂ 63
2.1. Emiterea mesajului 63
2.2. Receptarea mesajului 64
2.3. Tipuri de comunicare 68
3. MANAGEMENTUL CONFLICTELOR, REZOLVAREA DE PROBLEME ŞI LUAREA DECIZIILOR 73
3.1. Managementul conflictelor 73
3.2. Rezolvarea de probleme şi luarea deciziilor 80
B. Optimizarea relației părinte-copil **90**
I. **STRATEGII DE DISCIPLINARE** **91**
1. STABILIREA REGULILOR ŞI LIMITELOR 91
1.1. Stabilirea regulilor 91
1.2. Stabilirea limitelor comportamentale ale copiluluilui. Formularea instrucțiunilor 94
2. RECOMPENSELE CA MODALITATE DE MOTIVARE A COPILULUI 98
2.1. Lauda–metodă de recompensare a copilului 98
2.2. Recompensele materiale 103
3. ABORDAREA COMPORTAMENTELOR INADECVATE 110
3.1. Ignorarea comportamentelor inadecvate 112
3.2. Administrarea consecințelor comportamentelor inadecvate 115
3.3. Excluderea 118
II. **STRATEGII DE DEZVOLTARE A COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ŞI SOCIALE ÎN RELAȚIA PĂRINTE-COPIL** **124**
1. STRATEGII DE COMUNICARE EFICIENTĂ ÎNTRE PĂRINȚI ŞI COPII 124
2. TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ CU COPILUL CA MODALITATE DE OPTIMIZARE A RELAȚIEI PĂRINTE-COPIL 131
3. ÎNVĂȚAREA ŞI DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ LA COPII 137
4. REZOLVAREA DE PROBLEME LA COPII 143

CAPITOLUL III **149**
1. Activități pentru dezvoltarea şi optimizarea competențelor emoționale 149
2. Activități pentru dezvoltarea şi optimizarea competențelor sociale 181
3. Anexe 232

BIBLIOGRAFIE 292

ASCR

Prefață

Acest volum este un ghid practic pentru părinți în vederea educării eficiente a copiilor de vârstă preşcolară. Această perioadă din viața copiilor este caracterizată de transformări rapide, pe care părinții deseori le gestionează destul de greu. Scopul nostru a fost acela de a vă oferi o sursă de informații prin intermediul căreia să găsiți răspunsurile pentru multe dintre întrebările pe care vi le-ați pus privind ce este mai bine şi mai potrivit pentru educația copiilor dumneavoastră. Credem că un părinte bine informat, care poate anticipa posibilele probleme este mult mai pregătit să le şi gestioneze cu succes.

Volumul de față se bazează pe o documentare extrem de riguroasă a literaturii de specialitate şi pe experiența practică a autorilor. Cercetările au dovedit că nu este suficient să dezvoltăm doar capacitățile intelectuale ale copiilor. Interacțiunile noastre cu copiii de această vârstă, precum şi discuțiile cu părinții şi educatorii ne-au convins de necesitatea unui program de educație timpurie care să vizeze dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale ale copiilor. Deşi educarea preşcolarilor în acest sens poate părea prematură, ea este binevenită deoarece oferă premisele unei dezvoltări armonioase. Capacitatea copiilor de a-şi conştientiza trăirile emoționale, de a le gestiona în mod adecvat sau de a-şi face prieteni este cel puțin la fel de importantă ca şi abilitățile intelectuale.

Acest manual are un dublu scop: pe de o parte dorim să vă oferim informații şi metode prin care puteți ***dezvolta*** competențele emoționale şi sociale ale copilului dumneavoastră, precum şi metode şi tehnici eficiente prin care puteți ***optimiza*** aceste abilități. În situația în care copilul dumneavoastră are probleme emoționale sau comportamentale severe, vă sugerăm să apelați la ajutor specializat (consiliere psihologică, psihoterapie). Accentuăm că acest volum se adresează doar acelor cazuri în care se doreşte dezvoltarea şi optimizarea acestor competențe.

Acest volum a fost conceput din dorința de a transpune cunoştințele din psihologia dezvoltării într-un format accesibil, la îndemâna cititorului fără cunoştințe de specialitate. În plus, prin aplicarea cunoştințelor dobândite în urma lecturării acestui volum, sperăm să puneți bazele unei relații bazate pe încredere între dumneavoastră şi copil. La rândul lor, activitățile practice acoperă aproape jumătate din conținutul materialului, ceea ce credem că vă oferă sugestii variate asupra modului în care puteți să relaționați şi să vă jucați cu copiii. Sperăm că veți utiliza aceste informații şi veți accepta provocarea noastră de a învăța din ce în ce mai mult atât despre copilul dumneavoastră, cât şi despre propria persoană.

De asemenea, dorim să adresăm mulțumirile noastre coordonatorilor ştiințifici ai acestei lucrări, doamna Conf. univ. dr. Oana Benga şi domnul Prof. univ. dr. Mircea Miclea. Sugestiile şi discuțiile repetate pe marginea acestui text, cât şi expertiza lor ne-au ajutat să definitivăm textul. Sprijinul şi încurajările lor constante, dar şi exemplul personal pe care ni l-au oferit de-a lungul anilor, au făcut posibilă realizarea acestui volum.

Nu în ultimul rând, gândurile noastre se îndreaptă către părinții şi bunicii noştri, oamenii care ne-au învățat că dincolo de orice cele mai importante lucruri pentru un copil sunt iubirea şi acceptarea necondiționată din partea familiei.

Octombrie 2007 *Autorii*
Cluj-Napoca

ASCR

CAPITOLUL I

INTRODUCERE*

Cu toţii ne-am dori o viaţă plăcută, liniştită, cu succese şi împliniri. Într-o lume dominată de căutarea succesului profesional şi personal, în care banii şi eficienţa au devenit cuvinte cheie, oamenii caută să îşi găsească echilibrul mental şi emoţional. Uneori mirajul soluţiilor facile este atât de mare încât tentaţia de a accepta „*reţete*" ale fericirii apare pur şi simplu ca răspuns la o căutare din ce în ce mai acută a unor răspunsuri la problemele cu care ne confruntăm. Deşi ideea ne displace profund, în realitate starea de bine nu este şi nici nu poate fi continuă. Viaţa presupune nu numai evenimente pozitive, ci şi situaţii negative cu încărcătură emoţională puternică (moartea unei persoane dragi, divorţ-despărţire, situaţii de pierdere, boli grave, etc.), care ne vor pune la încercare abilităţile de adaptare. Vom face faţă evenimentului şi provocărilor impuse de situaţie sau ne vom lăsa înfrânţi?

Ar fi însă o greşeală să credem că ***doar*** aceste evenimente majore de viaţă sunt cele care ne pun la încercare. Tracasările cotidiene, problemele zilnice (aparent minore dar dese), schimbările continue necesită şi ele acomodare, şi pe termen lung pot avea efecte similare evenimentelor majore de viaţă.

Până de curând, simţul comun asocia succesul adaptării la aceste cerinţe ale mediului cu nivelul de dezvoltare al abilităţilor intelectuale (funcţii cognitive: memorie, atenţie, raţionament, decizie, etc.), separând tranşant raţionalitatea de emoţii. Cu cât o persoană avea un nivel mai ridicat de inteligenţă, cu atât şansele sale de adaptare şi reuşită în viaţă păreau să fie mai mari, ignorând aproape total trăirile emoţionale ale persoanei şi efectele acestora asupra sa şi a celorlalţi. În mod interesant, cercetările din domeniul psihologiei au arătat că un nivel ridicat de abilităţi intelectuale (IQ) poate contribui semnificativ la rezultate bune în diferite domenii cum ar fi cel şcolar, dar ***nu este suficient*** pentru o bună adaptare şi nici nu asigură succesul în viaţă. Studii efectuate mai ales în Statele Unite au relevat faptul că un număr mult mai mare decât cel aşteptat de elevi/studenţi deosebit de inteligenţi (IQ mult peste medie), au eşuat din punct de vedere profesional şi personal în viaţa adultă, comparativ cu cei cu nivele medii de IQ.

În mod firesc s-a pus întrebarea: „*Ce factori sunt în joc, de exemplu, atunci când o persoană cu un IQ mare se zbate din greu, în vreme ce o alta, cu un IQ modest, se descurcă surprinzător de bine?*".

Cu toate că abilităţile intelectuale sunt foarte importante, emoţiile sunt o sursă de informaţii esenţiale pentru supravieţuire. Ceea ce numim noi ***emoţie*** este de fapt

* Volumul se bazează pe o documentare riguroasă, iar bibliografia consultată se găseşte la finalul acestui volum.

combinația mai multor modificări survenite la nivel subiectiv, cognitiv (de gândire), biologic şi comportamental (vezi Figura 1). Emoțiile modulează comportamentele noastre direcționate spre noi înşine (intrapersonal), cât şi comportamentele noastre direcționate spre ceilalți (interpersonal).

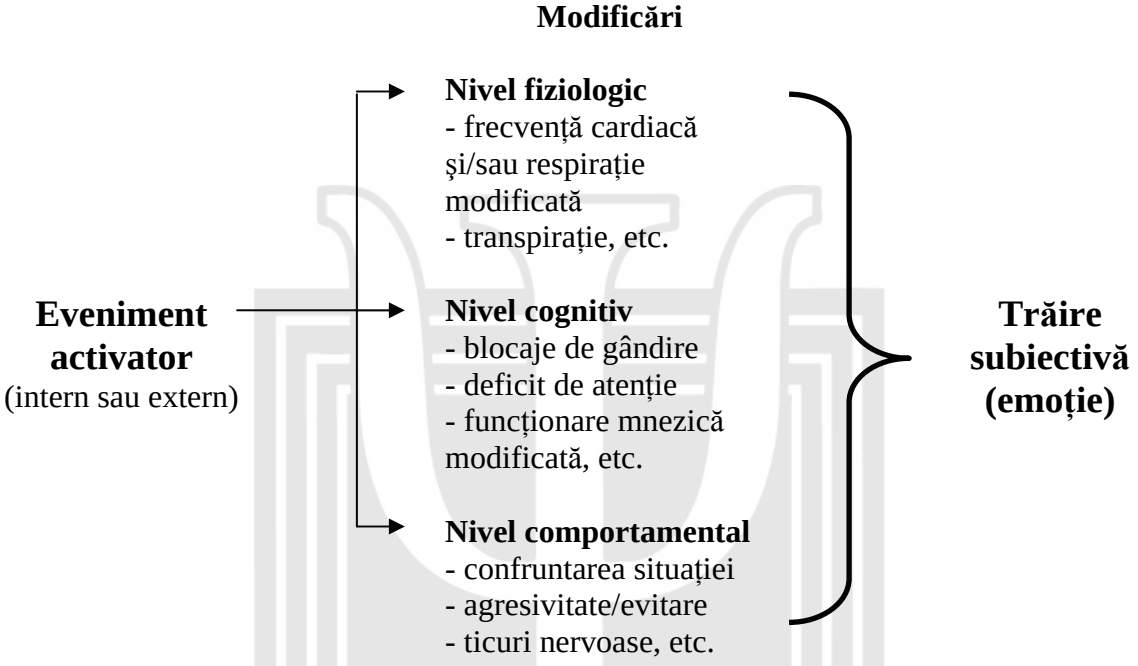


Figura 1

După cum ştim, emoțiile pot fi ***pozitive*** (când ceea ce ni se întâmplă este în concordanță cu scopurile noastre: bucurie, mulțumire) şi ***negative*** (când ceea ce ni se întâmplă este în contradicție cu scopurile noastre: tristețe, furie, teamă, dezgust, etc.). Dar această categorizare a emoțiilor oricât ar fi de comodă şi la îndemână, nu surprinde aspectul cel mai important, şi anume **funcționalitatea** lor. Emoțiile, fie pozitive sau negative, pot facilita sau periclita adaptarea individului la evenimentul activator. Astfel, atât emoțiile pozitive cât şi cele negative pot fi ***funcționale*** - facilitând adaptarea individului sau ***disfuncționale*** - împiedicând adaptarea individului la situație.

EMOȚII			
POZITIVE		**NEGATIVE**	
FUNCȚIONALE **Facilitează adaptarea** De ex.: satisfacție motivatoare	**DISFUNCȚIONALE** **Împiedică adaptarea** De ex.: fericire extremă care duce la scăderea motivației	**FUNCȚIONALE** **Facilitează adaptarea** De ex.: nemulțumire motivatoare	**DISFUNCȚIONALE** **Împiedică adaptarea** De ex.: frică puternică, paralizantă

Tabelul 1

În vederea identificării factorilor care contribuie la procesul adaptării şi atingerea succesului în viață, începând cu anii '90 s-a accentuat foarte mult investigarea rolului jucat de trăirile afective. S-a observat că utilizarea eficientă a informațiilor cu încărcătură emoțională are un rol deosebit în procesul adaptării şi în

atingerea confortului emoțional personal. Aceste abilități au fost denumite ***Inteligență Emoțională***.

Astfel, persoanele care au abilități emoționale bine dezvoltate au mai multe şanse să fie mulțumite în viață, să fie eficiente în mai multe domenii (profesional, personal), să îşi gestioneze stilul de gândire care stă la baza propriei productivități, să reuşească să comunice eficient cu ceilalți, să stabilească şi să mențină relații adecvate. În schimb, persoanele care trăiesc deseori sentimente de frustrare, nu îşi pot controla viața emoțională şi se frământă, se îngrijorează, se deprimă, etc., nu reuşesc să comunice eficient, să recunoască şi să interpreteze corect emoțiile proprii şi ale celorlalți, şi ajung să îşi *saboteze* propria adaptare.

Inteligența Emoțională

Abilitatea de a percepe, înțelege şi exprima emoțiile într-un mod adecvat, şi de a le gestiona astfel încât să faciliteze atingerea scopurilor propuse.

Inteligența Emoțională a fost definită ca un set de abilități în baza cărora un individ poate discrimina şi monitoriza emoțiile proprii şi ale celorlalți, precum şi capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-şi ghida propria gândire şi comportamentul.

În urma investigațiilor în domeniul Inteligenței Emoționale, formula adaptării şi succesului în viață s-a transformat în:

Adaptare cu Succes = IQ + Inteligența Emoțională

Componentele Inteligenței Emoționale

a. abilitatea de a înțelege şi interpreta adecvat emoțiile proprii şi ale celorlalți;

b. abilitatea de a conştientiza şi de a manifesta emoții care pot facilita gândirea;

c. abilitatea de a înțelege corect informațiile cu încărcătură emoțională şi de a folosi eficient cunoştințele legate de emoții;

d. abilitatea de a gestiona propriile emoții în vederea dezvoltării intelectuale, emoționale şi atingerii stării de bine.

Investigarea Inteligenței Emoționale a evidențiat rolul catalizator al acestor abilități în diverse domenii ale vieții. De exemplu, cercetările din psihologia muncii au arătat că în pozițiile de conducere succesul este garantat în 85% din cazuri de nivele ridicate ale Inteligenței Emoționale. În cazul adulților, două treimi din problemele cauzate de stres se datorează unor stiluri de relaționare abuzivă, nesatisfăcătoare sau prost definită.

De asemenea, acei antreprenori, precum şi agenți de vânzări care au nivele ridicate de inteligență emoțională aduc profituri mult mai mari decât colegii lor care au un nivel deosebit de ridicat al abilităților intelectuale, dar nivele scăzute de Inteligență Emoțională Inter- şi Intrapersonală. În mod similar, medicii care reuşesc să recunoască şi să perceapă acurat emoțiile pacienților comunică mult mai eficient cu aceştia, fiind mai apreciați decât cei cu abilități profesionale deosebite, dar care sunt distanți. Din ce în ce mai multe date susțin ideea că modul şi calitatea informației

transmise către pacient sunt factori importanți care determină aderența la tratament, şi implicit succesul sau eşecul acestuia.

Pe scurt, putem spune că abilitatea unei persoane de a se adapta cerințelor vieții și de a face față situațiilor problematice depinde de funcționarea integrată a abilităților sale emoționale, sociale şi de raționament/funcțiile cognitive.

Din păcate, numărul persoanelor care se confruntă cu tulburări mentale, emoționale şi comportamentale tocmai din cauza reacțiilor dezadaptative este în creştere. Una din patru persoane este afectată de probleme severe de sănătate mentală care pot duce până la suicid. De exemplu, se preconizează că până în 2020 rata depresiei va cauza mai multe zile de absenteism de la serviciu decât bolile cardio-vasculare.

În cadrul investigării abilităților intelectuale s-a observat că acestea pot fi îmbunătățite într-o mai mică măsură comparativ cu cele emoționale şi sociale, având o componentă genetică destul de puternică. Spre deosebire de abilitățile intelectuale, Inteligența Emoțională poate fi îmbunătățită semnificativ, deoarece este mai puternic modelată de influențele provenite din mediu. Acest lucru facilitează intervenția în vederea dezvoltării şi optimizării competențelor emoționale şi sociale.

După identificarea rolului central al trăirilor emoționale în procesul adaptării şi al menținerii sănătății mentale, s-a recunoscut faptul că importanța competențelor emoționale este la fel de mare ca şi cea a abilităților intelectuale, atât în cazul copiilor, cât şi al adulților.

Inteligența emoțională din viața adultă îşi are originea în dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale în perioada preşcolară, aceasta fiind o perioadă de achiziții fundamentale în plan emoțional, social şi cognitiv (vezi Figura 2).

Ca urmare, aceasta este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea şi optimizarea competențelor emoționale şi sociale esențiale pentru funcționarea şi adaptarea în viața adultă. Efectele negative ale dezvoltării inadecvate ale acestor competențe afectează sănătatea mentală atât pe termen scurt, cât şi pe termen lung. Contracararea acestora şi asigurarea unei dezvoltări optime (emoționale şi sociale) se realizează cel mai eficient în perioada în care aceste competențe se află în formare.

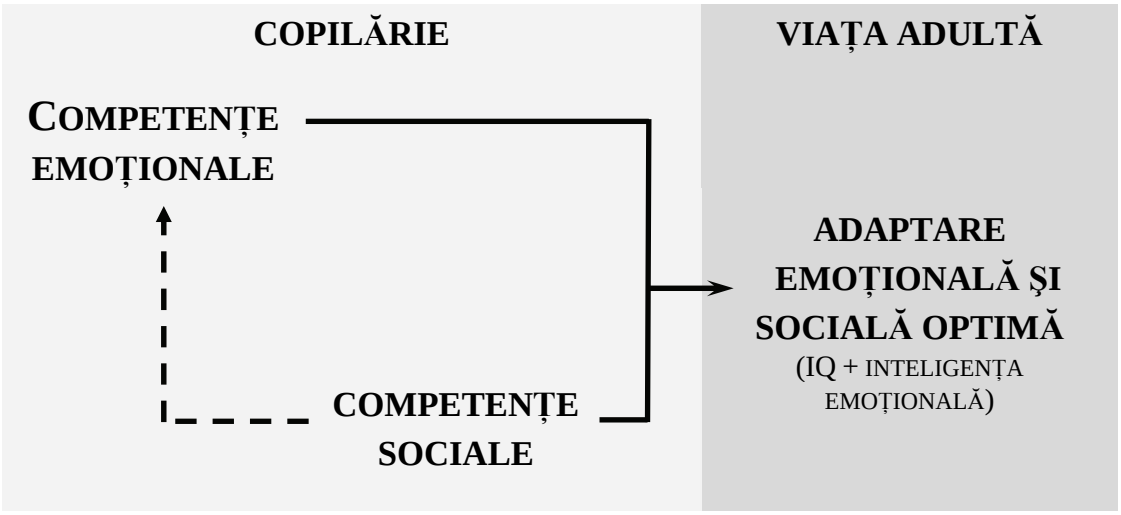


Figura 2

Competența Emoțională reprezintă abilitatea indivizilor de a se adapta atât la propriile emoții cât şi la emoțiile celorlalți, pe când **Competența Socială** se referă la abilitatea copiilor de a forma relații sociale funcționale cu ceilalți copii şi cu adulții din viața lor.

Copiii care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale şi sociale riscă să dezvolte probleme serioase, atât în timpul copilăriei, al adolescenței, cât şi al vieții adulte, într-o serie de domenii cum ar fi: sănătatea mentală, dezvoltarea cognitivă, pregătirea pentru şcoală, etc. (vezi Tabelul 2).

Competențele emoționale precare expun copiii riscului de a dezvolta diferite forme de **psihopatologie,** precum crize de furie necontrolată, agresivitate, anxietate, depresie, etc. Probabilitatea ca aceşti copii să renunțe la şcoală, să dezvolte comportamente antisociale (ex. delincvență juvenilă), dependență de droguri, este mult mai mare decât în cazul colegilor care au competențe emoționale bine dezvoltate.

De asemenea, competențele emoționale influențează **dezvoltarea cognitivă** a copiilor, pregătirea şi adaptarea la mediul şi cerințele şcolare. De exemplu, un copil cu reacții frecvente de teamă în situații de evaluare îşi orientează o mare parte din resursele sale atenționale spre gestionarea fricii resimțite, în detrimentul utilizării acestor resurse pentru realizarea sarcinilor şcolare. Competențele emoționale slab dezvoltate pot determina atitudini negative față de şcoală şi lipsa încrederii în abilitatea de a rezolva sarcinile şcolare.

Competențele emoționale sunt strâns legate şi de competențele sociale, deoarece gestionarea propriilor emoții şi ale celorlalți este deosebit de importantă pentru inițierea şi menținerea relațiilor sociale. Relația dintre cele două competențe este şi mai evidentă în perioada preşcolară când popularitatea şi formarea prieteniilor depind în mare măsură de abilitatea copilului de a recunoaşte şi de a reacționa adecvat la emoțiile proprii şi ale celorlalți.

Deficite în dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale →	**Probleme în copilărie, adolescență sau în viața adultă**		
	Copilărie, Adolescență		**Viața Adultă**
	Probleme de sănătate mentală	**Probleme de adaptare şcolară**	
	• Anxietate; • Depresie; • Tulburări de comportament; • Delincvență juvenilă; • Consum de alcool şi droguri, etc.	• Absenteism; • Abandon şcolar; • Dificultăți în adaptarea la cerințele mediului şcolar, etc.	• Anxietate; • Depresie; • Tulburări de comportament; • Consum de alcool şi droguri, etc. • Relații interpersonale deficitare, etc.

Tabelul 2

Copiii ale căror competențe sociale sunt insuficient dezvoltate întâmpină dificultăți în formarea şi menținerea relațiilor sociale. Ei pot fi marginalizați şi

respinşi de colegii lor, petrecând mai mult timp jucându-se singuri, ceea ce contribuie la izolare şi la interacţiuni limitate cu copiii de aceeaşi vârstă. Aceste neajunsuri sunt la rândul lor responsabile de limitarea contextelor în care copiii pot învăţa competenţele sociale specifice vârstei, generând un cerc vicios care poate duce la cronicizarea (agravarea) problemelor de relaţionare.

Lipsa popularităţii printre colegi şi izolarea au drept consecinţe formarea unei imagini negative despre capacitatea copilului de a face faţă interacţiunilor sociale, care se manifestă de regulă prin comportamente de evitare a celorlalţi copii. În astfel de situaţii, pot apărea o serie de probleme asociate cum ar fi ***depresia*** şi ***anxietatea***.

S-a constatat că acei copii care au abilităţi sociale slab dezvoltate prezintă dificultăţi în urmărirea instrucţiunilor educatoarei, nu se pot concentra în cadrul activităţilor şi în consecinţă nu îşi îndeplinesc în mod corespunzător sarcinile de la grupă. Pe termen lung, aceste deficite au consecinţe negative asupra adaptării la cerinţele şcolare care pot conduce ulterior la probleme cum ar fi ***absenteismul*** şi ***abandonul şcolar***.

Predispoziţia pentru probleme de sănătate mentală se poate manifesta în adolescenţă sub forma ***tulburărilor de comportament*** (ex. manifestarea comportamentelor opozante caracterizate prin refuzul de a respecta regulile, sfidare la adresa celorlalţi, incapacitatea de a ţine cont de dorinţele celorlalţi şi reacţii agresive) şi a ***delincvenţei juvenile*** asociată adesea cu ***dependenţă de alcool sau droguri***.

După cum se poate observa, insuficienta dezvoltare a competenţelor emoţionale are impact asupra celor sociale, care la rândul lor le influenţează pe cele emoţionale, motiv pentru care cele două tipuri de competenţe contribuie în egală măsură la dezvoltarea optimă a copiilor. De exemplu, un copil cu dificultăţi în recunoaşterea şi adaptarea la emoţiile celorlalţi va întâmpina probleme de relaţionare, va fi respins de copiii de aceeaşi vârstă, ceea ce va contribui la menţinerea şi/sau agravarea deficitelor în dezvoltarea competenţelor emoţionale.

Este evident faptul că dezvoltarea copiilor este adesea inegală, în sensul în care achiziţiile lor la nivelul diferitelor competenţe nu sunt similare şi se realizează de multe ori în salturi, perioade de achiziţii puternice fiind urmate de perioade de stagnare. Cu toate că nu există un „*orar*” al dezvoltării şi nici limite stricte, totuşi există repere relativ stabile pentru fiecare categorie de vârstă. Deoarece la copiii cu vârste cuprinse între 3 şi 7 ani competenţele emoţionale şi sociale sunt cel mai uşor de observat şi monitorizat prin comportamentele manifestate, ne-am propus să identificăm comportamentele pe care copiii ar trebui să le dobândească în anumite intervale de vârstă pentru a putea vorbi de dezvoltarea optimă („*normală*”) a acestor competenţe. Pornind de la comportamentele identificate vom propune activităţi prin care să se dezvolte (dacă comportamentul nu se manifestă) sau să se optimizeze (dacă comportamentul se manifestă) cele două categorii de competenţe.

Experienţa dobândită în urma dezvoltării programelor de educaţie timpurie a relevat faptul că nu este suficientă o intervenţie orientată doar pe activităţi pentru copii. Dezvoltarea copiilor din punct de vedere emoţional şi social este în mare măsură şi rezultatul influenţelor provenite din relaţia cu adulţii (mai ales părinţi sau educatori, vezi ***Factori de risc***). Din această cauză, învăţarea anumitor comportamente este dependentă nu numai de capacităţile copilului, dar şi de modul în care adulţii favorizează sau din contră blochează dezvoltarea socială şi emoţională. Învăţarea oricărui comportament şi repetarea sa sunt dependente de comportamentele, atitudinile şi valorile promovate în mediul în care trăieşte copilul. În consecinţă, intervenţiile eficiente pentru dezvoltarea comportamentelor care definesc

competențele emoționale şi sociale la această vârstă au fost alcătuite din trei categorii de activități. În acest volum, ne-am propus să urmărim aceeaşi structură:

1) activități pentru copii;
2) activități pentru părinți;
3) activități pentru educatori.

Aşa cum se poate constata din Figura 3, atât abilitățile sociale cât şi cele emoționale sunt rezultatul influențelor provenite din două categorii de factori:

1. factori intrapersonali (factori biologici, de temperament, cognitivi) cu o puternică componentă înnăscută;
2. factori interpersonali (interacțiunile cu alți copii, cu părinții sau educatorii) influentați de normele şi valorile culturii din care provine o persoană.

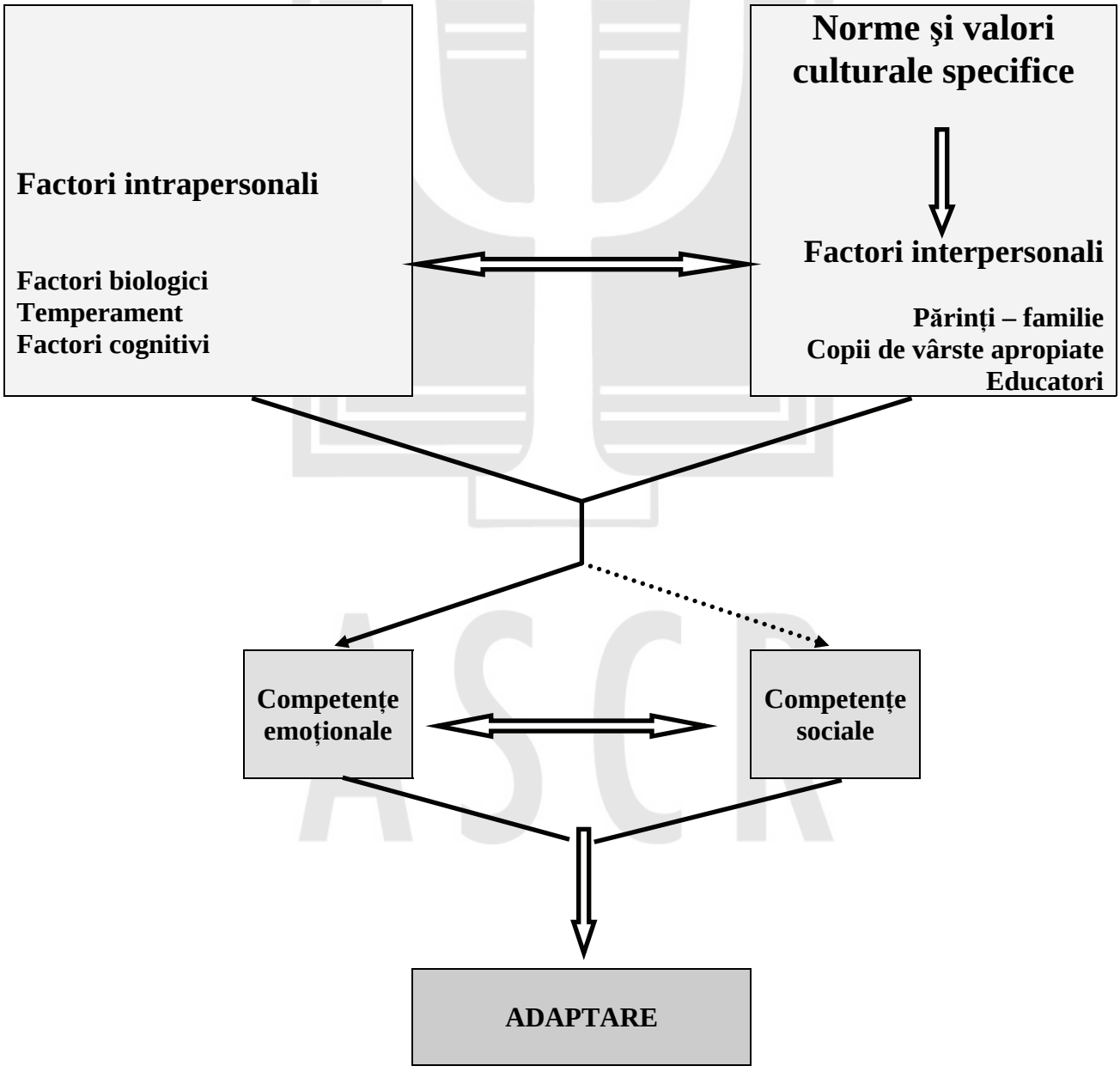


Figura 3

Aceste două categorii de factori se influențează reciproc, iar interacțiunea dintre cele două are impact asupra competențelor emoționale şi sociale. Săgeata punctată din Figura 3 scoate în evidență faptul că la această vârstă influența factorilor inter- şi intrapersonali asupra competențelor emoționale este directă şi în acelaşi timp mai puternică decât asupra competențelor sociale. Modul în care se produce socializarea emoțiilor în mediul familial şi educațional sunt responsabile de modul în care se vor dezvolta competențele sociale. În final, interacțiunea dintre cele două categorii de competențe conduce la adaptarea optimă în viața cotidiană în plan personal sau profesional.

Factorii cu o puternică componentă genetică pot fi doar parțial modificați, dar factorii interpersonali pot avea efect compensator asupra deficitelor datorate factorilor biologici (genetici). Chiar dacă un copil se naşte cu anumite trăsături care îl predispun spre dezvoltarea unor competențe emoționale şi/sau sociale precare, familia şi educatorii pot compensa aceste neajunsuri. De exemplu, un copil cu reacții anxioase excesive datorate unor caracteristici de temperament (parțial înnăscute) poate fi asistat în achiziționarea unor mecanisme specifice prin care să îşi monitorizeze stările de frică (anticipare, căutarea apropierii adulților, etc.). În acelaşi timp, un copil înzestrat cu toate trăsăturile necesare dezvoltării unor competențe optime, în urma interacțiunii deficitare din cadrul familiei sau din mediul educațional, se poate dezvolta inadecvat. Un exemplu clasic în acest sens este cazul copiilor înzestrați cu abilități intrapersonale necesare însuşirii competențelor sociale şi emoționale, dar care trăiesc într-un climat familial conflictual, în care părinții au probleme de comunicare sau un stil de viață dezordonat (ex. probleme cu consumul de alcool, violența domestică).

Aşa cum se poate vedea şi din Figura 3, există mai multe cauze posibile care pot determina dezvoltarea insuficientă a competențelor emoționale şi/sau sociale. Poate fi vorba de un temperament dificil, de probleme în aplicarea corectă a strategiilor de disciplinare sau de strategii insuficient dezvoltate privind modul în care copiii sunt socializați, etc. Scopul acestui volum nu este acela de a blama sau de a căuta vinovați, ci de a ajuta la conştientizarea acelor comportamente şi atitudini care pot fi modificate. Considerăm că o astfel de abordare este în primul rând în beneficiul dezvoltării armonioase a copiilor, dar şi al adulților care pot învăța alături de copii, ca părinți sau educatori, modalități sănătoase de manifestare emoțională şi comportamentală.

MOTIVAȚIA ŞI OBIECTIVELE VOLUMULUI

După cum am arătat, dezvoltarea deficitară a competențelor emoționale şi sociale în perioada preşcolară are efecte negative asupra funcționării şi adaptării copiilor în adolescență sau în viața adultă. Din aceste motive, s-a manifestat un interes din ce în ce mai intens pentru identificarea unor mijloace prin care aceste probleme pot fi prevenite. Răspunsul a constat în dezvoltarea (inițial în Statele Unite) unor programe de educație timpurie, care să prevină riscurile datorate achiziționării deficitare a competențelor emoționale şi sociale. Aceste programe se adresează copiilor ***sănătoşi din punct de vedere psihic*** şi urmăresc asistarea lor în vederea achiziționării unui nivel de competențe adecvate vârstei, care să le faciliteze adaptarea în cât mai multe domenii. Acest gen de intervenții s-au dovedit eficiente pe termen lung. Copiii care au fost incluşi în astfel de programe au beneficiat de pe urma acestora prin:

1) reducerea riscului dezvoltării ulterioare a unor tulburări psihice;
2) creşterea capacității de adaptare la cerințele şcolare;
3) dezvoltarea unor abilități inter- şi intrapersonale care să faciliteze atingerea succesului profesional şi financiar;
4) dobândirea unor strategii care facilitează adaptarea în situațiile stresante;
5) capacitatea de a menține şi de a gestiona eficient relațiile afective.

Astfel, s-a constatat faptul că distresul provocat de instalarea unei tulburări psihice poate fi prevenit, iar din punct de vedere practic, costurile generate de acest gen de intervenții timpurii sunt mult mai mici decât cele ale intervențiilor prin psihoterapie.

Având în vedere efectele pozitive ale intervențiilor de educație timpurie, obiectivul major al acestui volum este oferirea unui mijloc prin care părinții şi educatorii pot optimiza şi dezvolta competențele menționate la copiii de vârstă preşcolară.

În vederea asigurării aplicării cu succes a metodelor de dezvoltare şi optimizare, considerăm necesară parcurgerea unei baze teoretice concise, prin care cititorul se poate familiariza cu lumea copiilor de această vârstă înțelegând motivația şi raționamentul care au stat la baza fiecărui exercițiu, precum şi rezultatele scontate prin aplicarea corectă a acestora (vezi ***Competențele emoționale*** şi ***Competențele sociale***).

ASCR

I. COMPETENȚELE EMOȚIONALE

Competența emoțională

reprezintă abilitățile indivizilor de a se adapta atât la propriile emoții cât şi la emoțiile celorlalți

Dezvoltarea emoțională optimă reprezintă una dintre componentele esențiale ale adaptării. Ea este necesară pentru menținerea stării de sănătate mentală şi, aşa cum vom arăta, influențează dezvoltarea şi menținerea relațiilor sociale. Dacă în cazul adulților dezvoltarea emoțională este deseori tratată sub termenul de Inteligență Emoțională (vezi ***Introducerea***), în cazul copiilor, literatura de specialitate preferă termenul de competență emoțională.

Competența Emoțională este definită drept capacitatea de a recunoaşte şi interpreta emoțiile proprii şi ale celorlalți, precum şi abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională. Competențele emoționale sunt împărțite în trei categorii:

- **experiențierea (trăirea) şi exprimarea emoțiilor**;
- **înțelegerea şi recunoaşterea emoțiilor**;
- **reglarea emoțională**.

Descrierea detaliată a competențelor emoționale se găseşte în tabelul alăturat:

Tipuri de competențe emoționale	Exemple de competențe
I. Experiențierea (trăirea) şi exprimarea emoțiilor	1) conştientizarea trăirilor emoționale proprii; 2) transmiterea adecvată a mesajelor cu încărcătură emoțională; 3) manifestarea empatiei.
II. Înțelegerea şi recunoaşterea emoțiilor	1) identificarea emoțiilor pe baza indicilor non-verbali; 2) denumirea emoțiilor („sunt bucuros”, „sunt trist”); 3) înțelegerea cauzelor şi consecințelor emoțiilor.
III. Reglarea emoțională	1) utilizarea strategiilor de reglare emoțională adecvate vârstei.

Tabelul 3

I. EXPERIENȚIEREA (TRĂIREA) ŞI EXPRIMAREA EMOȚIILOR

1. Conştientizarea trăirilor emoționale

Aşa cum s-a discutat şi în partea introductivă, emoțiile sunt reacții subiective la un eveniment relevant, caracterizat prin modificări fiziologice, experiențiale (trăiri subiective), cognitive (de gândire) şi comportamentale. Situațiile care conțin informații incongruente cu scopurile, nevoile, dorințele, valorile noastre (nu sunt pe placul nostru) produc reacții emoționale negative, pe când cele care sunt congruente ne vor produce emoții pozitive. Deşi identificarea exactă şi definirea clară a emoțiilor

sunt deosebit de importante în procesul de adaptare în viața adultă, multe persoane nu reușesc să le distingă și să le definească cu destul de multă acuratețe.

Unul dintre aspectele cele mai importante care stau la baza abilităților de identificare și înțelegere a emoțiilor este reprezentat de conștientizarea acestora. Însă nu toate trăirile emoționale sunt conștientizate în mod automat. Conștientizarea trăirilor emoționale la copiii de această vârstă este foarte greu de investigat. Din acest motiv, monitorizarea reacțiilor fiziologice și comportamentale poate oferi semne ale unor trăiri emoționale. Dacă observăm asemenea modificări putem spune că există componenta fără de care conștientizarea nu se poate produce. De exemplu, copilul căruia i se ia jucăria se înfurie, iar plânsul sau agresivitatea pot fi considerate modalități de a exprimare a acestei emoții (furia), deși nu este neapărat conștientizată. Etichetarea lingvistică a acestor stări facilitează conștientizarea stărilor respective.

Copiii mai mari (5-6 ani) înțeleg faptul ca reacțiile emoționale sunt legate de gândurile care apar în anumite situații. După ce conștientizează existența unei „*strângeri de stomac*" atunci când doresc să se apropie de un grup de copii care se joacă, își pot da seama că acest lucru se datorează fricii de a nu fi respinși de ceilalți copii. Pe baza conștientizării și interpetării acurate, copilul va putea alege strategia cea mai potrivită prin care să își gestioneze frica și să inițieze interacțiunea cu ceilalți. De exemplu, dacă va decide să gestioneze emoția (teama de a fi respins) prin confruntarea cu situația: se încurajează și cere voie copiilor să li se alăture, atunci probabil sentimentul de teamă se va diminua. Dacă frica duce la evitarea confruntării („îmi este frică să merg să îi rog să se joace cu mine"), este probabil ca reacția emoțională să persiste sau chiar să se intensifice. După cum se poate observa, conștientizarea emoțiilor este strâns legată de capacitatea de gestionare adecvată a emoțiilor (reglarea emoțională), competență care va fi discutată în continuare.

Conștientizarea propriilor emoții reprezintă componenta esențială pentru achiziționarea tuturor celorlalte abilități emoționale, respectiv sursa adaptării sociale. Dacă o persoană nu își conștientizează emoțiile, nu le va putea recunoaște și nici exprima adecvat, ceea ce poate duce la reglare emoțională deficitară. Aceasta poate genera în timp strategii de relaționare socială dezadaptativă și adaptare socială precară. De exemplu, nu putem vorbi de reglare emoțională dacă un copil nu este capabil să conștientizeze și să recunoască sentimentul de furie, deoarece acesta este primul pas în învățarea strategiilor de gestionare a emoțiilor negative.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de conștientizare a trăirilor emoționale

Așa cum arătam, conștientizarea emoțiilor nu poate fi măsurată obiectiv, ci poate fi inferată prin intermediul modului în care se dezvoltă capacitatea de exprimare a emoțiilor. Copiii de **3 ani** sunt capabili să exprime trăiri emoționale de tipul bucuriei, furiei, tristeții, fricii sau dezgustului, chiar dacă nu reușesc întotdeauna să eticheteze verbal aceste emoții. Începând cu vârsta de **3-4 ani** copiii încep să manifeste mândria. Mândria la fel ca și vina sau rușinea sunt considerate **emoții sociale**, care apar în urma dezvoltării morale a copiilor și sunt în mare măsură influențate de modul în care părinții ghidează copilul în vederea respectării normelor de comportament specifice culturii în care se dezvoltă. Emoțiile sociale sunt exprimate și în mare măsură conștientizate de marea majoritate a copiilor la vârsta de **5-6 ani**.

2. Transmiterea adecvată a mesajelor cu încărcătură emoțională

Capacitatea copilului de a trasmite emoțiile (verbal şi/sau non-verbal) adecvat, presupune exprimarea acestora sub o formă care să favorizeze adaptarea socială. De exemplu, nu râdem sau nu tachinăm un coleg care are urechile clăpăuge. La fel, nu râdem atunci când mama sau tata ne ceartă.

Modalitatea prin care sunt trimise mesajele afective, momentul, dar şi intensitatea emoției exprimate sunt factori esențiali pentru adaptarea la context. De exemplu, este potrivit ca un copil să manifeste o uşoară nemulțumire atunci când pierde un joc, dar este inadecvat ca din aceste motive să manifeste mult timp furie în relația cu celălalt copil.

În al doilea rând, abilitatea de a exprima emoțiile în mod adecvat este legată de modul în care copilul înțelege relația dintre trăirea emoțională şi exprimarea emoției. Exprimarea emoțiilor presupune apariția unor comportamente observabile, în timp ce trăirea unei emoții se referă la experiențierea acesteia de către persoană. De regulă, copiii exprimă emoțiile exact aşa cum le simt, fără să fie influențați de reguli de exprimare. Din această cauză, agresivitatea ca formă de manifestare este mult mai frecventă în cazul copiilor de 3-4 ani comparativ cu cei de 5-6 ani. Copiii au la început dificultăți în înțelegerea faptului că se poate gestiona modul de exprimare a emoțiilor. Aici intervine rolul adultului care este resposabil de modelarea comportamentului adecvat al copiilor în special în situații cu încărcătură emoțională negativă.

Pe măsură ce copiii cresc, manifestarea emoțiilor este ghidată de reguli de exprimare care sunt în mare măsură dependente de cultura în care se dezvoltă copilul. Astfel, în funcție de consecințele anumitor reacții emoționale, copiii înțeleg faptul că unele sunt dezirabile social, iar altele nu. În plus, ei învață că emoțiile indezirabile pot fi controlate şi înlocuite cu alte emoții potrivite contextului. De exemplu, copii ştiu că atunci când sunt furioşi se pot certa cu ceilalți copii, iar aceştia nu vor mai dori să se joace cu ei. Cu timpul ei învață că într-o asemenea situație este acceptabil şi adaptativ să manifeste nemulțumire sau tristețe. Înțelegerea relației dintre emoție şi consecințele acesteia, precum şi achiziționarea abilităților de reglare emoțională le permit copiilor să exprime emoții adecvate contextului. Exprimarea adecvată a emoțiilor (pozitive sau negative) ajută copiii să se integreze mai bine în grup şi să formeze cu uşurință relații de prietenie cu ceilalți.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de a transmite adecvat mesaje cu încărcătură emoțională

La **3 ani**, copiii manifestă emoțiile pe care le simt. Începând cu vârsta de **4 ani**, ei încep să înțeleagă faptul că emoțiile trăite de ceilalți nu sunt neapărat cele pe care le exprimă. De exemplu, copiii învață faptul că atunci când o persoană primeşte un cadou care nu-i place, va zâmbi şi se va comporta politicos pentru a n-o jigni. După vârsta de **5 ani,** copiii respectă regulile de exprimare a emoțiilor în situații sociale, chiar dacă nu înțeleg raționamentul care justifică acea regulă. Un copil de această vârstă înțelege faptul că nu este potrivit să râdă atunci când altcineva se loveşte sau să jignească pe ceilalți în momentul în care sunt furioşi.

3. Manifestarea empatiei

Empatia se referă la capacitatea copilului de a trăi o emoție ca şi cum ar fi „*în papucii altuia*”. Empatia înseamnă înțelegerea stării emoționale trăite de o altă

persoană, capacitatea de a fi alături de aceasta. Reacțiile emoționale extrem de puternice (de ex. anxietate) vizavi de emoțiile celorlalți, nu mai sunt considerate reacții empatice, ci sursă de disconfort emoțional propriu. Empatia presupune trasmiterea, în primul rând prin comportament, a faptului că oferim înțelegere şi sprijin persoanei aflate într-un moment cu încărcătură emoțională negativă.

Reacțiile empatice ale copiilor se manifestă inițial în relațiile cu adulții relevanți: atunci când unul dintre părinți se loveşte copilul poate să-şi exprime empatia prin faptul că are o reacție de tristețe, îşi îmbrățişează părintele şi chiar încearcă să-l liniştească. Mai mult, se pare că manifestarea empatiei este în mare măsură legată de tipul de ataşament dezvoltat în perioada copilăriei timpurii (vezi ***Factori de risc***). La vârsta preşcolară, copiii cu ataşament securizant exprimă cu mai multă uşurință empatia în relațiile cu ceilalți copii, motiv pentru care se integrează mult mai bine în grup şi sunt percepuți pozitiv de către ceilalți. De asemenea, empatia permite copiilor să înțeleagă gândurile şi emoțiile celorlalți, ceea ce-i ajută să folosească cu succes strategii de reglare emoțională şi de rezolvare de probleme. Din aceste motive, acei copii care pot exprima empatie sunt mai puțin expuşi riscului de a dezvolta forme de psihopatologie, formează şi mențin mai uşor relații şi au mai puține probleme de integrare în grup.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de manifestare a empatiei

La **3 ani** copiii manifestă empatia cu precădere prin reacții non-verbale. Ei îmbrățişează sau mângâie persoana pentru a transmite empatia. Odată ce abilitățile lor verbale se îmbunătățesc, începând cu vârsta de **5 ani** copiii recurg din ce în ce mai frecvent şi la manifestarea verbală a empatiei: „Nu fii supărat. O să vezi că buba trece. Şi eu am avut una şi a trecut".

II. ÎNȚELEGEREA ŞI RECUNOAŞTEREA EMOȚIILOR

1. Identificarea emoțiilor pe baza indicilor non-verbali

Înțelegerea şi recunoaşterea emoțiilor presupune în afara etichetării lor verbale („este trist"/„este fericit") şi o componentă non-verbală (mimică, gesturi, tonalitatea vocii, etc.). Emoțiile celorlalți pot fi „citite" prin intermediul reacțiilor non-verbale ale acestora. De exemplu, ştim că atunci când o persoană este încruntată şi foloseşte un ton amenințător, aceasta trăieşte sentimentul de furie. Capacitatea copiilor de a recunoaşte emoțiile se dezvoltă încă din primele luni de viață, sugarii fiind capabili să identifice reacțiile de bucurie sau furie ale părinților în funcție de indicii non-verbali ai acestor emoții. Câteva exemple de astfel de indici faciali se regăsesc în Tabelul 4.

Modul în care copiii interpretează indicii non-verbali ai reacțiilor emoționale este rezultatul experiențelor anterioare pe care le-au avut legat de modul în care se manifestă emoțiile. Copiii care beneficiază în familie şi mai târziu la grădiniță de expunerea repetată la reacții emoționale şi la discuții despre acestea, reuşesc cu mai multă uşurință să interpreteze corect mesajele celorlalți.

Decodarea („citirea") corectă a mesajelor emoționale reprezintă o sursă de informații care ghidează modul în care ne vom comporta. De exemplu, copiii îşi dau seama că nu este momentul cel mai oportun să ceară cumpărarea unei noi jucării imediat după ce au fost certați de către părinți. În plus, abilitatea de a înțelege şi discerne emoțiile celorlalți este esențială pentru manifestarea empatiei şi a comportamentului prosocial (cooperare, oferirea ajutorului, etc.).

Emoție	*Descrierea indicilor faciali*
Bucurie	Fruntea netedă; obrajii ridicați; colțurile gurii îndreptate în lateral şi în sus.
Tristețe	Sprâncenele adunate; colțurile interioare ale pleoapelor ridicate; colțurile gurii îndreptate în jos; buza superioară împinsă în exterior de muşchii bărbiei.
Furie	Sprâncenele îndreptate în jos şi apropiate una de alta; ochii îngustați prin apropierea sprâncenelor; buzele pot fi lipite între ele.
Teamă	Sprâncenele uşor ridicate şi adunate; linii orizontale la nivelul frunții; ochii micşorați; pleoape ridicate; colțurile gurii strânse spre interior.
Surprindere	Sprâncenele ridicate; pielea de sub sprâncene întinsă; ochii măriți, rotunzi; gura deschisă.
Dezgust	Sprâncenele adunate şi îndreptate în jos; riduri în zona bazei nasului; ochii micşorați; obrajii ridicați; muşchii gurii contractați; buza inferioară împinsă înainte.

Tabelul 4

Dificultățile în recunoaşterea emoțiilor celorlalți creează probleme în interpretarea corectă a mesajelor cu conținut emoțional, dar şi în emiterea unui mesaj adecvat ca răspuns la emoțiile acestora. Astfel, pot apărea probleme de relaționare şi situații conflictuale caracterizate prin manifestarea agresivității. De exemplu, un copil ar putea să interpreteze eronat tristețea unui coleg ca reacție de furie în timpul jocului. Această presupunere poate să-l determine să reacționeze agresiv, lovindu-şi colegul. Comportamentul său va genera astfel un conflict care ar fi putut fi prevenit, dacă interpretarea reacției emoționale a celuilalt copil ar fi fost adecvată.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de identificare a emoțiilor pe baza indicilor non-verbali

Capacitatea de identificare a emoțiilor pe baza indicilor non-verbali se produce conform următoarei secvențe temporale: bucurie, furie, tristețe, teamă, surpriză, dezgust. La **3 ani**, copiii recunosc cu destul de multă acuratețe bucuria, furia şi tristețea, însă au dificultăți în recunoaşterea sentimentului de teamă, care este adesea confundat cu tristețea. Începând cu vârsta de **5-6 ani**, copiii reuşesc să recunoască toate cele 6 emoții descrise mai sus.

2. Denumirea emoțiilor

Mai ales în perioada preşcolară, atunci când copiii au achiziționat şi utilizează din ce în ce mai frecvent limbajul, se dezvoltă şi abilitatea lor de a denumi corect emoțiile proprii şi ale celorlalți. Învățarea cuvintelor care denumesc emoții are la bază capacitatea de a decodifica şi de a interpreta corect manifestările emoționale verbale sau non-verbale proprii şi ale celorlalți. Acest lucru înseamnă că abilitatea de a denumi corect emoțiile este precedată de capacitatea de a le conştientiza şi de a le identifica. Pe parcursul primilor ani de viață, copiii achiziționează treptat etichetele verbale ale emoțiilor. Pe lângă abilitățile de limbaj ale copilului, acest proces este în mare măsură dependent de frecvența cu care adulții îi atrag atenția asupra evenimentelor cu încărcătură emoțională şi de utilizarea cuvintelor care denumesc emoții.

Dacă un copil este capabil să identifice starea emoțională pe care o trăieşte şi cunoaşte eticheta verbală pentru acea emoție, acest lucru facilitează transmiterea verbală a emoțiilor. Învățând copiii să comunice emoțiile, ei pot să le exprime adecvat, ceea ce îi ajută să accepte cu mai multă uşurință punctul de vedere al celorlalți şi să negocieze soluții la situațiile conflictuale. De asemenea, verbalizarea ajută extrem de mult la gestionarea corectă a emoțiilor, deoarece reacțiile de furie devin controlabile tocmai prin conştientizarea şi apoi exercitarea controlului asupra acesteia prin autodialog („Sunt furios/oasă.... Stop! Acum respir adânc de trei ori! Mă calmez şi mă gândesc la o soluție!" (vezi ***Învățarea şi dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională la copii***).

Modalitatea practică prin care copiii pot fi familiarizați cu limbajul emoțional este reprezentat de conversațiile despre emoții, care au următoarele funcții:

- facilitarea exprimării propriilor emoții;
- înțelegerea emoțiilor proprii şi ale celorlalți;
- înțelegerea motivului comportamentelor celorlalți;
- înțelegerea complexității stărilor emoționale;
- manifestarea empatiei;
- îmbunătățirea înțelegerii modului în care funcționează relațiile inter-personale.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de denumire a emoțiilor

În jurul vârstei de **3 ani** copiii sunt capabili să diferențieze între emoțiile pozitive şi negative, spunând „sunt bine" / "Mama e bine" sau „mă simt rău" / „Tata se simte rău" şi cunosc cel puțin denumirea pentru bucurie şi furie. Majoritatea copiilor de **5 ani** reuşesc să identifice şi să denumească corect bucuria, furia, tristețea şi teama. Începând cu vârsta de **6 ani**, copiii încep să folosească corect şi etichetele verbale pentru surpriză şi dezgust.

3. Înțelegerea cauzelor şi consecințelor emoțiilor

Pentru a putea înțelege cauzele emoțiilor este nevoie în primul rând de capacitatea de a le conştientiza. Ulterior, achiziționarea etichetelor verbale ale emoțiilor facilitează discuțiile despre ele şi despre posibilele cauze ale acestora. Dobândirea acestei abilități presupune identificarea unor asocieri între emoții şi situații. Copiii îşi pot da seama de faptul că resimt anumite emoții în funcție de situație, de exemplu „sunt bucuros/ă când părinții îmi cumpără o jucărie" sau „îmi este frică atunci când merg la dentist". Ulterior, odată ce încep să înțeleagă punctul de vedere al celorlalți (vezi ***Factori de risc***), realizează că două persoane pot avea reacții emoționale diferite în aceeaşi situație: „Mă bucur atunci când merg la bazin. Dar lui Radu îi este frică pentru că nu ştie să înoate". Acest lucru facilitează înțelegerea „cauzelor" emoțiilor, copiii încercând să găsească explicații pentru emoțiile celorlalți. Dezoltarea acestei abilități este dependentă de frecvența cu care părinții sau educatorii inițiază discuții despre emoții.

Pe de altă parte, la această vârstă copiii încep să înțeleagă că manifestarea emoțională are consecințe asupra lor şi asupra celorlalți. Acest lucru se realizează mai ales prin discuțiile purtate în familie sau mediul educațional, prin încurajarea reflectării asupra posibilelor consecințe produse de exprimarea emoțiilor: „Ce s-a întâmplat când ai fost furios?" „L-am lovit pe Cristi şi el a început să plângă" sau „Am împărțit jucăria cu Dana şi s-a bucurat foarte mult. Ne-am jucat bine împreună". Copiii care au şansa de a reflecta asupra emoțiilor şi a consecințelor acestora asupra

propriei persoane şi a celorlalți, achiziționează cu mai multă uşurință strategii de reglare emoțională adecvate şi sunt mai rar implicați în conflicte.

Repere ontogenetice în dezvoltarea înțelegerii cauzelor şi consecințelor emoțiilor

Capacitatea de a asocia un context cu o anumită emoție începe să se manifeste în jurul vârstei de **3-4 ani**. La această vârstă copiii reuşesc să înțeleagă faptul că anumite evenimente sunt legate de anumite emoții. Pe baza capacității de a înțelege perspectiva celorlalți, majoritatea copiilor de **5 ani** reuşesc să infereze cu acuratețe şi posibile cauze ale comportamentului propriu „Îmi place la mare pentru că stau mult în apă" şi al celorlalți „Este supărat pentru că părinții n-au vrut să-i cumpere jucăria".

În ceea ce priveşte consecințele trăirilor emoționale, copiii pot să le înțeleagă încă de la **3 ani** cu ajutorul unui adult, iar începând cu vârsta de **5-6 ani** sunt capabili să le identifice cu ajutor minim din partea acestuia.

III. REGLAREA EMOȚIONALĂ

1. Dobândirea unor strategii de reglare emoțională adecvate vârstei

Reglarea emoțională

- Monitorizarea
- Evaluarea
- Modificarea

} Reacțiilor emoționale

Reglarea emoțională se referă la monitorizarea, evaluarea şi modificarea reacțiilor emoționale în vederea manifestării unor comportamente dezirabile social.

Emoțiile pot fi:

- **Pozitive** < Adaptative / Dezadaptative
- **Negative** < Adaptative / Dezadaptative

Capacitățile de reglare sunt responsabile de gestionarea reacțiilor emoționale pozitive sau negative şi permit diminuarea distresului provocat de stările emoționale disfuncționale. Pentru a reduce intensitatea emoțiilor care le produc disconfort, copiii recurg de cele mai multe ori la căutarea apropierii fizice față de adulți.

Acest mecanism de reglare depinde în mare măsură de calitatea relației emoționale pe care copiii o au cu adultul respectiv, ceea ce îi va încuraja să caute suportul acestuia. În timp, copiii reuşesc să achiziționeze şi strategii de autocontrol, strategii prin care încep să exercite independent de adulți gestionarea propriilor reacții emoționale. Astfel, învață să elimine sursa de distres prin distragerea atenției, de exemplu prin reorientarea atenției către alte obiecte atunci când jucăria favorită nu este disponibilă. Altă strategie complexă se referă la reinterpretarea unei situații cu încărcătură emoțională negativă într-o manieră pozitivă (ex. „mai bine nu mănânc bomboana decât să merg apoi la dentist"). Aceste strategii sunt destul de rar utilizate spontan şi depind în mare măsură de modul în care părinții îşi învață copiii să reacționeze vizavi de emoțiile negative.

Abilitățile de reglare emoțională sunt necesare pentru gestionarea corectă a emoțiilor negative, ceea ce este o condiție necesară adaptării optime la cerințele şcolare. Aceste aspecte devin evidente atunci când copiilor li se cere să stea în bancă timp de 50 de minute, să îşi concentreze atenția pe perioade de timp mai lungi sau să urmărească instrucțiunile din ce în ce mai complexe ale învățătorului. Copiii cu abilități de reglare emoțională bine dezvoltate au mai puține reacții emoționale negative gestionate inadecvat şi în consecință mai puține probleme comportamentale.

Reglarea emoțională este parțial influențată de caracteristicile temperamentale ale copiilor. Pentru copiii care au o reactivitate emoțională crescută (experiențiază emoțiile mult mai puternic decât ceilalți copii de vârsta lui), achiziționarea strategiilor descrise anterior poate fi o sarcină destul de dificilă. În cazul neachiziționării acestor strategii, aceşti copii riscă să manifeste crize repetate de furie şi/sau agresivitate (bat, lovesc alți copii, strică jucăriile celorlalți, etc.). Pe de altă parte, o reactivitate emoțională prea scăzută, poate fi un factor de risc serios, care să predispună copilul spre reacții depresive, teamă, izolare socială, etc.

Subliniem faptul că aceste observații se referă la aspectele de risc, adică o mai mare probabilitate de a apărea probleme de adaptare, ceea ce NU echivalează cu certitudinea unor astfel de consecințe. În plus, aspectele temperamentale, deşi dificil de modificat pot fi modulate tocmai prin impactul experiențelor de învățare. De exemplu, un copil cu temperament dificil poate avea probleme în a-şi gestiona adecvat reacțiile de furie. Însă, în cazul în care adulții intervin şi ajută copilul să găsească soluții la aceste situații, atunci experiențele de învățare pot să compenseze în timp deficitele datorate temperamentului.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilităților de reglare emoțională

Aceste aspecte legate de reglarea emoțională trebuie înțelese şi în contextul în care strategiile utilizate de către copii devin din ce în ce mai complexe pe parcursul perioadei preşcolare. Mai exact, la vârsta de **3-4 ani** majoritatea copiilor caută apropierea fizică a unui adult pentru a-şi gestiona emoțiile negative. La **4 ani**, copiii încep să îşi reorienteze atenția către o altă situație atunci când trăiesc o emoție negativă, la început cu ajutorul unui adult, iar după vârsta de **5-6 ani** reuşesc să facă acest lucru fără intervenția acestuia. După această vârsta, copiii încep să achiziționeze strategii de tipul minimalizării importanței unei situații neplăcute sau reinterpretării acesteia în termeni pozitivi.

SUMAR

Conştientizarea emoțiilor reprezintă abilitatea de bază pentru achiziționarea tuturor celorlalte competențe. Aceasta permite înțelegerea trăirilor emoționale proprii şi ale celorlalți, ceea ce favorizează pe de o parte transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional, iar pe de altă parte interpretarea corectă a mesajelor primite de la ceilalți. Copiii învață despre emoții şi despre modul în care pot fi gestionate corect în contextul interacțiunilor sociale. Experiențele lor în relațiile cu ceilalți (copii sau adulți) îi ajută să învețe despre **regulile de exprimare a emoțiilor, recunoaşterea emoțiilor** sau chiar despre **reglarea emoțională**. În consecință, competențele emoționale se dezvoltă în mare măsură prin practicile de socializare utilizate de către părinți (discuții despre emoții, atitudinea față de conflicte, exprimarea/inhibarea manifestărilor emoționale, etc.). Mai mult, competențele emoționale influențează dezvoltarea competențelor sociale, deoarece în lipsa acestora nu s-ar putea vorbi de inițierea şi menținerea relațiilor cu ceilalți. De exemplu, empatia reprezintă substratul dezvoltării abilităților de cooperare, de oferire a ajutorului sau de împărțire a jucăriilor, comportamente necesare pentru integrarea în grup.

Tipuri de competențe emoționale		Repere în dezvoltarea optimă a competențelor emoționale		
		3-4 ani	**4-5 ani**	**5-7 ani**
I. Experiențierea (trăirea) și exprimarea emoțiilor	1. Conștientizează trăirile emoționale proprii	Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul.	Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul.	Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul.
			Exprimă mândria prin gesturi.	Exprimă mândria și rușinea verbal și prin gesturi.
	2. Transmite adecvat mesaje cu încărcătură emoțională	Manifestă în general emoțiile exact așa cum le trăiesc.	Înțeleg faptul că oamenii nu manifestă întotdeauna emoțiile pe care le simt.	Respectă regulile de exprimare emoțională: de exemplu, nu râd când nu este cazul.
	3. Manifestă empatie	Manifestă empatia față de stările emoționale negative ale celorlalți prin gesturi (mângâie sau îmbrățișează).		Manifestă empatia verbal prin afirmații de genul „Nu fii supărat. O să treacă”.
II. Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor	1. Identifică emoțiile pe baza indicilor non-verbali	Recunoaşte expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe.	Recunoaşte expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe și teamă.	Recunoaşte expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe, teamă, suprindere, dezgust.
	2. Denumeşte emoțiile	Spune despre sine că se simte „bine” sau „rău”.	Spune despre sine că se simte bucuros, furios, trist sau speriat.	Spune despre sine că se simte bucuros, furios, trist sau speriat.
		Spune despre sine că se simte bucuros sau furios.		Cunoaşte denumirile emoțiilor pentru suprindere, dezgust, rușine.
	3. Înțelege cauzele și consecințele emoțiilor	Asociază anumite situații cu anumite reacții emoționale.		Identifică consecințele emoțiilor fără ajutor din partea unui adult.
		Ajutat de un adult, înțelege cauzele reacțiilor emoționale.		Înțelege cauzele unei emoții cu ajutor minim din partea unui adult.
III. Reglarea emoțională	1. Utilizează strategii de reglare emoțională adecvate vârstei	Caută apropierea fizică a unui adult pentru a se liniști.	Își reorientează atenția către o altă situație sau o altă jucărie cu ajutorul unui adult.	Își reorientează atenția către o altă situație sau o altă jucărie fără ajutorul unui adult.
				Minimalizează importanța unei jucării sau a unui obiect inaccesibil „mă pot juca și cu altceva”.

Tabelul 5

II. COMPETENȚELE SOCIALE

Competențele sociale

manifestarea unor comportamente adecvate şi acceptate din punct de vedere social, care au consecințe pozitive asupra persoanelor implicate şi permit atingerea unor scopuri.

Aşa cum am menționat şi în capitolul anterior, adaptarea eficientă a copiilor la cerințele din ce în ce mai complexe ale mediului sunt asigurate de dezvoltarea optimă a competențelor emoționale şi sociale. **Competențele Sociale** se referă la abilitatea copiilor de a forma relații sociale funcționale cu ceilalți copii şi adulți din viața lor. Altfel spus, competențele sociale facilitează interacțiunile pozitive, corespunzătoare normelor culturale, în aşa fel încât să permită atingerea propriilor scopuri şi în acelaşi timp respectarea nevoilor celorlalți.

Conform definiției de mai sus, orice comportament social este rezultatul unui proces de învățare a ceea ce este valorizat de către societate; de exemplu, faptul că salutăm sau ne prezentăm persoanelor necunoscute sunt considerate modalități politicoase de a iniția o interacțiune. Deoarece astfel de comportamente sunt percepute ca fiind adecvate, manifestarea lor va fi încurajată şi ca atare repetată în contexte similare. În plus, aceste comportamente ne ajută să atingem anumite scopuri, în condițiile în care ne permit să inițiem şi să stabilim o relație cu altcineva.

Competențele sociale ale preşcolarilor sunt împărțite în două categorii:

- **abilități interpersonale** de relaționare şi de rezolvare de probleme;
- **abilități intrapersonale**.

O descriere detaliată a competențelor sociale se găseşte în Tabelul 6:

Tipuri de competențe sociale		Exemple de competențe
I.Interpersonale	**A. Relaționare socială**	1) interacționează cu ceilalți copii prin jocuri adecvate vârstei; 2) inițiază interacțiuni cu ceilalți copii; 3) împarte obiecte/jucării; 4) oferă şi cere ajutor; 5) îşi aşteaptă rândul; 6) utilizează formule de adresare politicoase.
	B. Rezolvare de probleme sociale	1) rezolvă conflictele prin strategii adecvate vârstei.
II. Intrapersonale		1) respectă regulile; 2) tolerează situațiile care provoacă frustrare.

Tabelul 6

În continuare, vom descrie fiecare dintre competențele menționate, precum şi acele aspecte care pot reprezenta surse de risc pentru dezvoltarea unor probleme de sănătate mentală.

I. ABILITĂȚI INTERPERSONALE

A. Abilități de relaționare socială

Pentru preşcolari contextul în care pot fi cel mai bine observate abilitățile de relaționare socială sunt reprezentate de situațiile de joc de la grupă sau de acasă în compania fraților sau a altor copii. Jocul are valoarea informativă cea mai ridicată cu privire la achiziționarea acestui tip de abilități de către preşcolari, pe de altă parte le oferă copiilor numeroase situații de învățare şi exersare a comportamentelor sociale. În acelaşi timp, jocul este şi contextul în care pot să se manifeste deficitele în dezvoltarea abilităților sociale şi în care asemenea deficite pot fi observate.

Competențele de relaționare socială includ o categorie aparte numite comportamente prosociale (Competențele de relaționare 3-6). Aceste competențe pot fi considerate surse ale dezvoltării capacității de cooperare, fiecare având impact indirect aspra formării relațiilor şi a integrării în grup. De regulă, copiii care stăpânesc aceste abilități reuşesc să-şi facă prieteni cu uşurință, deoarece înțeleg că orice relație presupune reciprocitate: pentru a primi, este necesar să şi oferi. Toate aceste abilități se formează şi se dezvoltă optim în măsura în care şi adulții reprezintă modele şi oferă ghidaj în învățarea lor.

1. Interacționează cu ceilalți copii prin jocuri adecvate vârstei

După cum arătam, jocul reprezintă cea mai importantă sursă de învățare pentru copii şi principala lor preocupare la vârsta preşcolară. Prin joc copiii învață nu numai despre regulile sociale şi modul de interacțiune cu ceilalți, dar şi despre manifestarea adecvată a emoțiilor. În plus, jocul favorizează inclusiv achiziționarea unor abilități cognitive cum ar fi orientarea atenției, concentrarea într-o activitate pe perioade de timp mai îndelungate, dezvoltarea capacității de memorare, a limbajului, etc.

Odată cu vârsta, jocurile devin din ce în ce mai complexe, deoarece implică din ce în ce mai mulți parteneri. Capacitatea copiilor de a se integra în grup creşte odată cu vârsta, pe măsură ce reuşesc să controleze interacțiunea cu un număr din ce în ce mai mare de copii. La această vârstă, jocurile băieților sunt mai puternic orientate către interacțiuni fizice (ex. imitarea mişcărilor de luptă, etc.), implică mai multă mişcare şi presupun stabilirea unei ierarhii în grup. În schimb, fetele preferă activitățile structurate care se desfăşoară sub supravegherea adulților.

Copiii pot petrece timp şi în activități care nu implică interacțiuni cu alți copii, dar prin care îşi dezvoltă anumite abilități (ex. scriu, desenează, etc.). Acestea au efecte pozitive asupra dezvoltării, atât timp cât nu interferează cu implicarea în joc. Dezvoltarea abilităților cognitive necesare pentru adaptarea la cerințele şcolii (orientarea atenției, memoria, raționamentul, rezolvarea de probleme, etc.), este extrem de importantă, însă nu poate înlocui sau compensa achizițiile pe care copiii le fac prin joc. Dacă izolarea în activități individuale este frecventă şi afectează calitatea interacțiunilor cu ceilalți, atunci aceasta poate să favorizeze apariția unor probleme de anxietate sau depresie, cu consecințe asupra adaptării sociale a copiilor.

Repere ontogenetice în dezvoltarea interacțiunilor cu ceilalți copii prin joc

În intervalul de vârstă **3-4 ani**, copiii dezvoltă **jocul simbolic**. Adică, transformă anumite obiecte în „unelte de joc” (ex. o eşarfă este transformată în pelerina lui Batman) sau imită unele comportamente ale părinților sau ale altor adulți (ex. duc mâna la ureche ca şi cum ar avea un telefon în mână şi vorbesc cu altcineva).

În multe situații, la 3-4 ani jocurile copiilor sunt în cea mai mare parte izolate sau paralele. **Jocul izolat** este cel în care un copil joacă simultan mai multe roluri, de exemplu îşi imaginează un naufragiu în care este pe rând, căpitanul care dă ordine, dar şi echipajul care încearcă să salveze corabia. Tot în jurul acestei vârste, copiii încep să interacționeze cu ceilalți, în grupuri de câte doi şi în general cu copii de acelaşi sex. În interacțiune, copiii sunt implicați într-o primă fază în **jocul paralel**, în sensul în care deşi se află în proximitate, fiecare are preocupări diferite (ex. „Vreau să mă joc cu păpuşa", „Uite! Am făcut un şarpe din plastilină!", „Acum îmbrac păpuşa", „Pot să fac şarpele ăsta şi mai lung").

Abilitatea de a interacționa simultan cu mai mulți copii evoluează în timp prin expunerea repetată la **jocurile de cooperare** în care schimburile de replici ilustrează preocuparea comună pentru un anumit joc (ex. „Vreau să construiesc o casă de păpuşi", „Uite din asta facem acoperişul", „Peretele acesta îl facem din cuburi verzi"). Ca urmare a dezvoltării abilităților de limbaj, copiii ajung să stăpânească din ce în ce mai bine rolul de „organizatori" ai jocului, în sensul în care propun jocuri, indică roluri, precum şi acțiuni care trebuie incluse în joc.

La **6 ani**, copiii se implică nu numai în jocuri simbolice, dar şi în **jocuri cu reguli** de tipul „Nu te supăra frate", care devin din ce în ce mai frecvente după ce copiii ating vârsta şcolară.

Caracteristicile jocurilor la 3-4 ani	Caracteristicile jocurilor la 5-6 ani
- copiii se implică în jocuri simbolice *- se trece de la interacțiunile în grupuri de doi copii la jocuri care implică mai mulți parteneri de joacă* *- este mai frecvent jocul izolat sau paralel* *- atribuie roluri partenerilor de joc (spun „tu eşti pilotul")*	- este mai frecventă implicarea în jocuri la care participă mai mulți copii - creşte frecvența jocurilor de cooperare, concomitent cu scăderea celor izolate şi paralele - jocurile simbolice sunt din ce în ce mai sofisticate şi apar şi jocurile cu reguli

Tabelul 7

2. Inițiază interacțiuni cu ceilalți copii

Jocul reprezintă una dintre sursele cele mai importante de învățare despre relațiile cu ceilalți. Implicarea copiilor în joc facilitează dezvoltarea capacității de a iniția interacțiuni. În timp, strategiile de interacțiune ale copiilor devin din ce în ce mai rafinate, trecând de la strategiile non-verbale la cele verbale. S-a constatat faptul că acei copii care reuşesc cu mai multă uşurință să inițieze un joc sau să răspundă la propunerile celorlalți, sunt plăcuți şi căutați de ceilalți copii pentru a se juca împreună.

Interacțiunile pozitive cu ceilalți colegi conduc la formarea relațiilor de prietenie, dezvoltarea abilităților de cooperare şi rezolvare de conflicte. Totuşi, nu toți copiii reuşesc să stabilească cu uşurință prietenii. Copiii timizi, deşi îşi doresc să se joace cu ceilalți, au dificultăți în a-şi aborda colegii pentru a se juca împreună. În schimb, copiii extrem de entuziaşti, cu probleme în controlul propriului comportament, nu au răbdare să fie invitați sau nu cer voie să se alăture celorlalți. Ambele categorii de copii sunt frecvent excluse din activitățile de grup. Ca urmare, ei pot manifesta reacții de stres datorate respingerii de către ceilalți copii şi în timp pot dezvolta stimă de sine deficitară. Percepția eronată a propriei persoane, pe baza

experienţelor negative anterioare, îi face excesiv de sensibili la remarcile celorlalţi copii şi nu le permite dezvoltarea încrederii în capacitatea lor de a rezolva situaţia.

Dezvoltarea capacităţii de a iniţia interacţiuni de grup este atât responsabilitatea părintelui, dar şi a educatorului. Cu toate acestea educatorii au mai multe oportunităţi de a învăţa copiii cum să relaţioneze cu ceilalţi, deoarece la grădiniţă interacţiunile în grupuri mai mari sunt mult mai frecvente.

Repere ontogenetice în dezvoltarea capacităţii de interacţiune cu ceilalţi copii

La vârsta de **3-4 ani** copiii iniţiază interacţiuni bazate mai degrabă pe comportamente non-verbale decât verbale: ei observă reacţiile faciale ale celorlalţi copii, le zâmbesc şi petrec timp în proximitatea celuilalt, aşa cum se întâmplă în jocul paralel.

Începând cu vârsta de **4-5 ani**, comportamentele non-verbale sunt însoţite din ce în ce mai frecvent de schimburi verbale care demonstrează faptul că există reciprocitate în interacţiune. Copiii reuşesc să interacţioneze în grupuri din ce în ce mai mari, cooperează în joc şi încep să înţeleagă faptul că a se juca cu alţi copii înseamnă să asculte ceea ce spun şi să răspundă. În această etapă ei învaţă să iniţieze o interacţiune fie prin oferirea unei jucării în schimbul participării la o activitate, fie printr-o formulă verbală „Vrei să ne jucăm împreună?”

La **5-6 ani**, copiii îşi îmbunătăţesc, ca urmare a experienţei în jocurile de cooperare, capacitatea de a se implica într-un joc „*din mers*”, adică de a se integra într-un joc aflat deja în desfăşurare. În acest sens, copiii învaţă strategii cum ar fi imitarea acţiunilor celorlalţi pentru a „*intra*” în joc.

Jocul în grup favorizează inclusiv dezvoltarea abilităţilor de conversaţie. De aceea, pe lângă strategiile non-verbale ei învaţă să utilizeze şi strategii verbale, care presupun cererea şi aşteptarea permisiunii celorlalţi pentru alăturarea în joc (ex. „Îmi place ce vă jucaţi voi. Pot să mă joc şi eu?”)

3. Împarte obiecte/jucării

Comportamentul de împărţire a obiectelor sau jucăriilor se află la baza formării prieteniilor, deoarece reciprocitatea reprezintă una dintre premisele formării şi menţinerii relaţiilor cu ceilalţi. Astfel, împărţirea jucăriilor facilitează integrarea copiilor în grup şi cooperarea, ceea ce influenţează popularitatea printre colegi. Acest comportament este promovat în mare măsură de educatori, care-l pot utiliza ca regulă în interacţiunile din cadrul grupei. S-a constatat faptul că împărţirea jucăriilor cu alţi copii se manifestă ca urmare a explicaţiilor pe care adulţii le oferă privind consecinţele pozitive ale acestui comportament şi a exersării lui în relaţiile cu ceilalţi.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilităţii de împărţire a obiectelor sau jucăriilor

La **3-4 ani**, copiii realizează aceste comportamente cu sprijinul adulţilor. Mai exact, în diferite situaţii de joc cu alţi copii este nevoie să li se reamintească faptul că trebuie să împartă jucăriile. O modalitate excelentă de a învăţa copiii cum să împartă sunt jocurile cu adulţii în care se poate exersa acest comportament (vezi ***Capitolul III***).

Treptat, după vârsta de **5 ani**, copiii încep să împartă fără să li se ceară explicit acest lucru de către un adult. Copiii învaţă faptul că menţinerea unei relaţii se bazează pe reciprocitate, iar împărţirea jucăriilor reprezintă un comportament care favorizează formarea prieteniilor.

4. Cere şi oferă ajutor

Cererea ajutorului se referă de fapt la capacitatea de a înțelege faptul că uneori abilitățile noastre nu sunt suficiente pentru rezolvarea anumitor situații. Oferirea ajutorului este la rândul ei o modalitate de a interacționa cu ceilalți copii, de a dezvolta relații de prietenie şi se învață prin observarea modelelor (adulți), prin ghidare şi prin exersarea comportamentului în diferite situații.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de a cere şi de a oferi ajutor

Copiii de **3 ani** solicită mult mai frecvent ajutor din partea celorlalți (în special adulți), în timp ce oferirea ajutorului nu este spontană, ci apare de regulă dacă un adult îi cere copilului să efectueze acest comportament.

Copiii de **5-6 ani** manifestă mai multă autonomie, cer mai rar ajutor şi sunt mult mai înclinați să manifeste responsabilitate față de cei mai mici decât ei. În cazul lor, oferirea ajutorului poate să se manifeste spontan, fără să li se ceară de către un adult.

5. Îşi aşteaptă rândul

Aşteptarea rândului este de multe ori o regulă de comportament utilizată de către educatori, care are un dublu beneficiu: dezvoltă capacitatea copiilor de a-şi regla emoțiile şi de a rezolva în mod eficient problemele care pot să apară în joc. Capacitatea copiilor de a-şi aştepta rândul este rezultatul învățării şi al modelării acestui comportament şi este esențial pentru inițierea şi menținerea relațiilor cu ceilalți copii.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de a-şi aştepta rândul

Încă de la vârsta de **3-4 ani** copiii sunt capabili să îşi aştepte rândul în situații de joc, însă au nevoie ca acest lucru să le fie reamintit de către un adult. În timp, aşteptarea rândului devine o strategie de rezolvare a conflictelor: doi copii care-şi doresc aceeaşi jucărie se înțeleg să se joace pe rând. După vârsta de **5 ani**, copiii ajung să îşi aştepte rândul fără să li se reamintească sau chiar să renunțe la „rândul lor” în favoarea altui copil.

6. Utilizează formule de adresare politicoase

Adresarea politicoasă reprezintă o modalitate de a iniția o relație. Se poate observa că acei copii care utilizează formule de genul „te rog” şi „mulțumesc” sunt mai plăcuți de către colegii lor decât cei care nu le utilizează. Aceste formule de adresare sunt achiziționate rapid dacă părinții şi educatorii le utilizează ei înşişi în relațiile cu ceilalți.

Repere în dezvoltarea ontogenetică a utilizării formulelor de adresare politicoase

Datorită faptului că acest comportament este influențat şi de gradul de dezvoltare al limbajului, utilizarea formulelor de adresare politicoase constituie un indicator mai sensibil al dezvoltării competențelor sociale în jurul vârstei de **5-6 ani**. Copiii pot totuşi să utilizeze aceste formule şi mai devreme, la **4-5 ani** dacă adulții le atrag atenția asupra acestui lucru.

B. Abilități interpersonale de rezolvare de probleme

Între abilitățile de relaționare socială şi abilitățile de rezolvare de probleme există o relație de interdependență. Copiii ale căror abilități de relaționare sunt suficient de bine dezvoltate, au în general şanse mai mari de a rezolva situațiile problematice. Aceşti copii recurg mult mai rar la reacții agresive sau de evitare, fiind mai înclinați să găsească soluții la problemele cu care se confruntă. Treptat copiii învață să identifice situațiile problematice, să le analizeze şi să găsească modalități adecvate de rezolvare a acestora.

1. Rezolvă conflictele prin strategii adecvate vârstei (recurgerea la ajutorul unui adult, evitarea, negocierea şi compromisul)

Conflictele (situațiile în care două sau mai multe persoane au nevoi, idei, credințe, convingeri sau scopuri foarte diferite) sunt fenomene obişnuite în relațiile interpersonale. Copiii învață modalități constructive de rezolvare a conflictelor prin experiența pe care o dobândesc în jocurile de cooperare şi prin ajutorul pe care îl primesc din partea adulților în identificarea strategiilor potrivite. De regulă, interacțiunile copiilor de 3 ani sunt caracterizate prin agresivitate, deoarece ei nu ştiu cum să rezolve eficient aceste situații. Din aceste motive, copiii obişnuiesc să lovească, să împingă, să arunce cu obiecte (agresivitate fizică) sau să țipe, să îi amenințe pe ceilalți copii că vor fi bătuți sau că le vor da porecle (agresivitate verbală). O altă formă de agresivitate este cea relațională, întâlnită de obicei după vârsta de 4 ani şi se manifestă prin comportamente de excludere. De exemplu, un copil îşi amenință colegul că nu mai este prietenul lui, dacă nu împarte creioanele cu el.

S-a constatat că există diferențe de gen în ceea ce priveşte forma în care se manifestă agresivitatea. Băieții tind să fie implicați mai des în forme de agresivitate fizică, în timp ce fetele sunt mai des implicate în situații de agresivitate relațională. Cu toate acestea, agresivitatea fizică este cel mai adesea asociată şi cu agresivitatea relațională.

Pe măsură ce copiii învață strategii prin care să facă față situațiilor conflictuale, frecvența acestor comportamente agresive scade. Însă, manifestarea frecventă a agresivității la vârsta de 5-6 ani indică posibile probleme de comportament datorate de exemplu: interpretării eronate a situației, evaluării eronate a propriilor abilități, unui repertoriu limitat de mecanisme de reglare a emoțiilor, modelelor rigide de comportament preluate din familie, etc.

Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de a rezolva conflictele prin strategii adecvate vârstei

În intervalul de vârstă **3-4 ani**, una dintre strategiile la care copiii recurg în situații conflictuale se referă la implicarea unui adult în rezolvarea problemei prin **recurgerea la ajutorul** acestuia. O altă strategie de rezolvare a conflictelor achiziționată de către copiii de această vârstă se referă la **evitarea** conflictului sau a posibilelor situații conflictuale. De exemplu, copilul se îndepărtează de colegul care îl tachinează sau care l-ar putea tachina, pentru că experiențele sale anterioare în astfel de situații l-au învățat că evitarea reprezintă o strategie de rezolvarea a conflictului.

La **5-7 ani**, repertoriul comportamental include strategii de **negociere şi compromis**. De exemplu, Alex şi Cosmin se joacă de-a polițiştii şi urmăresc un hoț

din elicopter. La un moment dat, Cosmin se plânge că el nu este niciodată pilotul, la care Alex îi răspunde că poate să fie şi el pilot pentru că elicopterele pot fi pilotate de două persoane. Deoarece Alex nu a vrut să renunțe la rolul de pilot a recurs la negociere prin care şi-a păstrat rolul dorit şi în acelaşi timp a evitat întreruperea jocului datorată nemulțumirii lui Cosmin. Aceste strategii de compromis sunt specifice vârstelor mai mari deoarece acestea se dezvoltă în urma experiențelor de joc ale copiilor şi ca urmare sunt descoperite la vârste la care jocul prin cooperare este din ce în ce mai frecvent. De exemplu, copiii învață că oferirea unui obiect sau schimbul de jucării poate constitui o modalitate de rezolvare a situațiilor problematice.

II. ABILITĂȚI SOCIALE INTRAPERSONALE

Abilitățile sociale intrapersonale se dezvoltă şi sunt modelate în context social. Capacitatea de adaptare a copiilor este în mare măsură influențată de modul în care îşi pot controla propriul comportament. Sursa autocontrolului comportamental este reprezentată de dobândirea abilităților de reglare emoțională. Multe situații sociale presupun capacitatea copilului de a-şi inhiba primul impuls: dacă unui copil îi place jucăria colegului, reacția adecvată ar fi să ceară permisiunea pentru a lua jucăria sau să ofere altă jucărie în schimbul celei pe care o dorește. Astfel, comportamentul corect în situații care generează frustrare este dependent de măsura în care copilul poate într-o primă fază să îşi controleze prima reacție şi apoi să amâne obținerea jucăriei dorite (toleranța la frustrare). De altfel, principiul care stă la baza respectării regulilor este asociat cu abilitatea de autocontrol comportamental. Pornind de la exemplul de mai sus, comportamentul adecvat poate fi modelat de o regulă de comportament: „cerem voie înainte să luăm jucăriile celorlalți copii".

1. Respectă regulile

Respectarea regulilor reprezintă premisa oricărei forme de interacțiune socială. Copiii învață că fiecare context social este asociat anumitor reguli şi consecințe (ex. „Când ne jucăm, avem grijă de jucării. Dacă le aruncăm, se strică şi nu vom mai avea cu ce să ne jucăm" sau „La masă mergem pe rând. Dacă fugim, putem să cădem sau să ne lovim"). Prin verbalizare şi repetarea constantă a regulilor, copiii înțeleg faptul că există o relație între situație şi comportamentul care trebuie adoptat, precum şi faptul că acel comportament este urmat de consecințe.

Copiii nu urmează regulile în mod natural. Pentru a fi respectate regulile trebuie:

a. stabilite împreună cu o autoritate (părinte sau educator),
b. explicate şi discutate.

De exemplu, pentru regula „avem grijă de jucării" precizăm consecințele pozitive „toți vom avea cu ce să ne jucăm" şi consecințele negative „dacă le aruncăm sau tragem de ele, se vor strica şi nu vom mai avea cu ce să ne jucăm". Trebuie reținut şi faptul că nu este suficientă stabilirea şi discutarea regulilor. Pentru ca regula să fie respectată, copilul are nevoie de contexte în care să exerseze comportamentul şi în care să i se reamintească acea regulă. Respectarea sau complianța la reguli este un proces de învățare şi se dezvoltă prin exersarea comportamentului, ceea ce are drept consecință internalizarea regulii, adică respectarea ei necondiționată.

Nerespectarea (non-complianța) regulilor poate să ia diferite forme: copilul poate să refuze o regulă sau o cerere care i se adresează, fără să aibă o reacție verbală, de regulă prin continuarea sau inițierea unui alt comportament (evită contactul vizual şi caută să se implice în alte activități pentru a se sustrage de la realizarea comportamentului) sau prin a răspunde „nu" la solicitări. Dacă comportamentul se produce sistematic şi este însoțit de lipsa unei motivații plauzibile (ex. teama de a nu-i fi stricată jucăria favorită), de crize de furie sau de agresivitate, atunci poate fi vorba de o tulburare de comportament, iar situația presupune evaluare şi intervenție de specialitate (psiholog şcolar sau psihoterapeut).

Repere ontogenetice în dezvoltarea capacității de respectare a regulilor

În jurul vârstei de **3-4 ani**, copiii ar trebui să fie capabili să urmeze câte 2-3 reguli privind pe de o parte comportamentul de acasă, iar pe de altă parte comportamentul de la grădiniță. Respectarea regulilor la această vârstă depinde în mare măsură de frecvența cu care se reamintește regula de către părinte sau educator.

La **5-7 ani** copiii pot reține până la 4-5 reguli atât în contextul familial, cât şi la grădiniță, şi respectă aceste reguli chiar şi fără să li se reamintească. Începând cu vârsta de **6-7 ani**, copiii utilizează strategii verbale pentru a cere explicații în legătură cu o regulă (non-complianță negociată). Acest comportament este considerat adaptativ şi este acceptat, deoarece respectarea regulilor nu trebuie înțeleasă ca impunerea punctului de vedere al părintelui sau educatorului. Copiii de această vârstă au deja capacitatea de a pune întrebări şi de a iniția discuții despre o regulă percepută ca fiind nedreaptă sau al cărei sens nu este înțeles. Acest comportament poate fi favorizat atât de educatori, cât şi de părinți care pot să discute regulile sau chiar să le stabilească împreună cu copilul. Din acest motiv, la această vârstă copiii reuşesc să utilizeze o formă de negociere a regulii în locul celor de evitare sau de agresivitate fizică sau verbală. Cu cât asemănarea dintre regulile stabilite, discutate şi negociate acasă şi la grădiniță sunt mai mari cu atât cresc şi şansele copilului de a le respecta şi urma.

2. Tolerează situațiile care provoacă frustrare

Toleranța la frustrare este consecința dezvoltării abilităților de reglare emoțională şi presupune capacitatea de a inhiba anumite comportamente. Mai ales la grădiniță, unde jucăriile nu sunt întotdeauna suficiente, copiii sunt puşi în fața unor situații în care trebuie să găsească soluții pentru a avea acces la aceeaşi jucărie. Toleranța la frustrare echivalează cu identificarea unor soluții adecvate la conflicte. Copiii care învață să se adapteze în aceste situații reuşesc să găsească mai multe soluții pozitive, nu recurg la agresivitate şi manifestă mai puține reacții emoționale negative în relațiile cu ceilalți, ceea ce le permite să mențină relațiile de prietenie.

Copiii cu dificultăți în tolerarea situațiilor de frustrare manifestă crize de furie, agresivitate şi încearcă prin orice mijloace să obțină ceea ce-şi doresc. Aceşti copii au dificultăți în rezolvarea problemelor şi recurg mult mai frecvent la agresivitate, ca urmare a faptului că nu îşi reglează emoțiile negative generate de conflicte.

Repere ontogenetice ale dezvoltării abilității de a tolera situațiile care produc frustrare

În jurul vârstei de **3-4 ani** copiii spun în multe situații „este rândul meu" pentru a-şi anunța interesul pentru un anumit joc. Dacă nu au acces la acea activitate sau jucărie pentru moment, copiii învață să-şi **reorienteze atenția** către altă activitate sau alt obiect cu ajutorul unui adult. De exemplu, dacă unui copil i-a fost stricată

construcția din cuburi, adultul poate interveni printr-o remarcă de genul „hai să mergem să ne jucăm cu ceilalți copii, să vedem dacă putem să construim ceva şi mai frumos.”

Începând cu vârsta de **5 ani**, copiii reuşesc să tolereze situațiile de frustrare cu sprijin din ce în ce mai redus din partea adulților, mai ales în contextul jocurilor de cooperare în care învață strategii de reglare emoțională pentru rezolvarea conflictelor. La această vârstă, în situații care provoacă frustrare, copiii nu numai că reuşesc să-şi **reorienteze atenția** către alte jucării sau activități cu ajutor redus din partea adulților, dar dezvoltă şi capacitatea de a **minimaliza** importanța unui obiect inaccesibil: „Pot să mă joc numai cu păpuşa asta. Pentru cealaltă nu mai aveam loc în căsuță”.

SUMAR

Competențele sociale presupun o componentă legată de abilitățile interpersonale, precum şi o componentă legată de abilitățile intrapersonale de control comportamental. Prima categorie de competențe este responsabilă de modul în care copiii se comportă în relațiile pe care le stabilesc cu ceilalți copii (în special prin joc) sau cu adulții. A doua categorie de competențe (intrapersonale) reprezintă substratul care asigură dezvoltarea optimă a relațiilor cu ceilalți. În lipsa capacității de **inhibiție comportamentală**, nu putem vorbi de capacitatea copiilor de **a-şi aştepta rându**l, la fel cum incapacitatea de a **respecta regulile** afectează abilitatea acestora de a se **integra în grup**. Abilitățile sociale intrapersonale sunt strâns legate de competențele emoționale. Dobândirea strategiilor de reglare emoțională favorizează capacitatea de **exercitare a controlului asupra propriului comportament**. În plus, abilitățile de a înțelege emoțiile proprii şi ale celorlalți şi de a le exprima adecvat sunt esențiale pentru stabilirea şi menținerea relațiilor cu ceilalți.

ASCR

Tipuri de competențe sociale			**REPERE ÎN DEZVOLTAREA OPTIMĂ A COMPETENȚELOR SOCIALE**		
			3-4 ani	4-5 ani	5-7 ani
I. INTERPERSONALE	A. Relaționare socială	1.Interacționează cu ceilalți copii prin jocuri adecvate vârstei	Se implică în jocuri simbolice.	Se implică în jocuri simbolice.	Pe lângă jocurile simbolice se implică și în jocuri cu reguli.
			Se joacă în grupuri mici de 2-3 copii.	Se joacă în grupuri mai mari de 2-3 copii.	Interacționează în grupuri din ce în ce mai mari.
			Se implică frecvent în jocuri izolate sau paralele.	Începe să coopereze în joc și să comunice.	Cooperează în joc cu ceilalți copii, își atribuie roluri și stabilește reguli pentru joc.
		2. Inițiază interacțiuni cu ceilalți copii	Inițiază interacțiuni prin mesaje non-verbale: zâmbește și petrece timp în preajma celorlalți.	Reacțiile non-verbale sunt însoțite de dialog.	Învață să se alăture jocurilor de grup „din mers”; cere permisiunea celorlalți pentru a se alătura în joc.
		3. Împarte obiecte/jucării	Împarte jucăriile sau alte obiecte cu ceilalți atunci când i se spune.		Împarte jucăriile sau alte obiecte cu ceilalți fără să i se spună.
		4. Oferă și cere ajutor	Oferă ajutor dacă îi cereți acest lucru.		Oferă ajutor fără să i se spună.
			Cere frecvent ajutorul celorlalți.		Cere mai rar ajutorul celorlalți.
		5. Își așteaptă rândul	Își așteaptă rândul dacă îi spuneți.		Își așteaptă rândul fără să i se spună.
					Renunță la „rândul lui” în favoarea altui copil.
		6. Utilizează formule de adresare politicoase	Salută persoanele cunoscute.	Spune „te rog” și „mulțumesc” atunci când i se spune.	Spune „te rog” și „mulțumesc” fără să i se spună.
	B. Rezolvare de probleme sociale	1. Rezolvă conflictele prin strategii adecvate vârstei	Recurge la ajutorul unui adult.	Evită, se îndepărtează de ceilalți atunci când începe un conflict.	Utilizează strategii de negociere și compromis.
II. INTRAPERSONALE		1. Respectă regulile	De cele mai multe ori respectă regulile dumneavoastră atunci când îi spuneți.		De cele mai multe ori respectă regulile fără să i se spună.
					Vă pune întrebări și discută regulile care i se par nedrepte
		2. Tolerează situațiile de frustrare	Atunci când nu are acces la jucăria dorită își reorientează atenția către un alt obiect sau o altă situație cu ajutorul unui adult.		Atunci când nu are acces la jucăria dorită își reorientează atenția către un alt obiect sau o altă situație cu ajutorul minim din partea unui adult.
					Reinterpretează o situație frustrantă în termeni pozitivi „Am și alți prieteni cu care să mă joc”.

Tabelul 8

III. FACTORI DE RISC ÎN DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ŞI SOCIALE

Copiii de aceeaşi vârstă pot fi diferiți din punctul de vedere al nivelului de dezvoltare a competențelor emoționale şi sociale. Aceste competențe sunt influențate de factori *intrapersonali* şi *interpersonali*. Dezvoltarea optimă a competențelor emoționale şi sociale este rezultatul unor aspecte cu o puternică componentă genetică, specifică fiecărui copil, precum şi a influențelor din mediu, provenite din familie şi mai târziu din mediul educațional. Interacțiunea optimă a acestor factori poate reprezenta o sursă de protecție, care asigură adaptarea eficientă a copilului la cerințele mediului. Din acest motiv, conştientizarea rolului acestora este esențială pentru prevenția problemelor de sănătate mentală şi menținerea unei funcționări normale. Pe de altă parte, interacțiunea inadecvată a acestor factori poate contribui la dezvoltarea deficitară a competențelor emoționale şi sociale, care în timp pot deveni sursa unor tulburări mentale şi emoționale (vezi Figura 4).

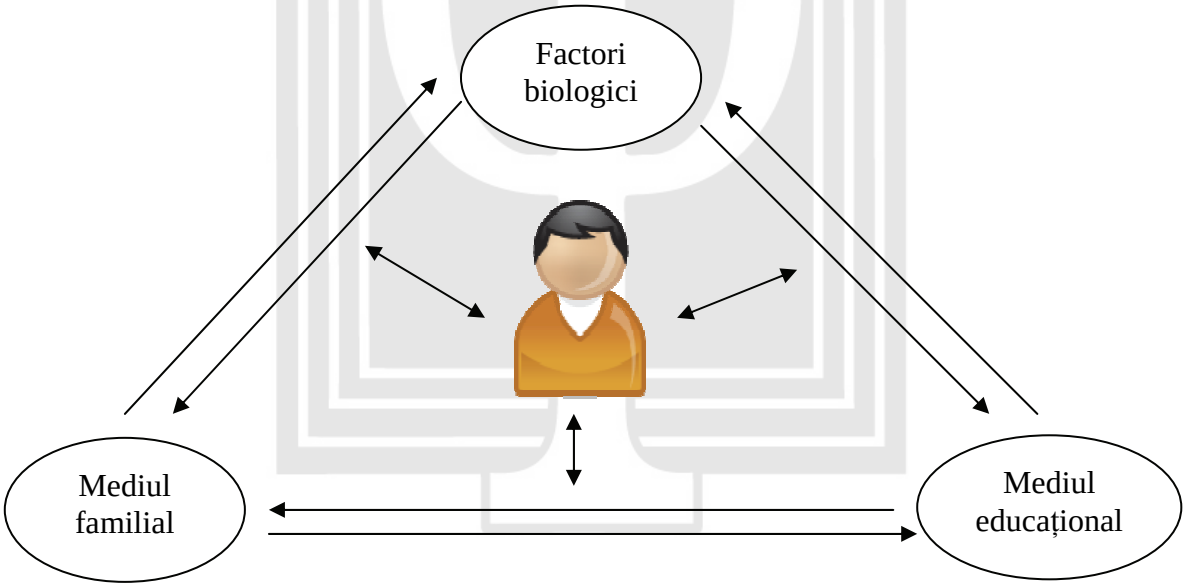


Figura 4

Manifestarea unuia sau mai multor factori de risc nu înseamnă neapărat că respectivul copil va dezvolta o tulburare psihică. Deşi conflictele din familie reprezintă un factor de risc pentru dezvoltarea adecvată a competențelor emoționale şi sociale ale copiilor, nu toți copiii care provin din familii dezorganizate vor dezvolta probleme psihice. De asemenea, unii copii care se nasc cu anumite predispoziții genetice pot achiziționa în timp competențe compensatorii din celelalte două surse (familie, educație) prin care să contracareze deficitele genetice (de ex. copiii care au o reactivitate fiziologică înnăscută mai mare, pot compensa aceste neajunsuri prin abilități învățate de reglare emoțională). Nu există un factor de risc specific care să predispună în mai mare măsură decât altul la probleme de sănătate mentală la această vârstă, însă riscul creşte în funcție de numărul factorilor de risc la care sunt expuşi copiii.

În cele ce urmează, vă vom prezenta pe scurt cei mai importanți factori de risc, grupați în factori intrapersonali şi interpersonali.

Factorii intrapersonali

- **Factorii biologici** se referă la componenta genetică înnăscută care influențează modul în care copilul reacționează la stimulii din mediu (intern sau extern), şi care la această vârstă poate fi cel mai uşor observată prin reacții comportamentale. Una dintre componentele genetice este reprezentată de temperament, care se manifestă prin predispoziții la nivelul unor caracteristici *emoționale* şi *comportamentale*. Deşi de-a lungul vieții temperamentul poate fi modificat doar într-o foarte mică măsură, influențele mediului se pot dovedi compensatoare şi pot facilita dezvoltarea capacității de adaptare a copiilor.

- **Factorii cognitivi** cu impactul cel mai puternic asupra competențelor emoționale şi sociale sunt: *teoria minții* (abilitatea copilului de a înțelege gândurile şi stările emoționale ale celorlalte persoane, ceea ce îi permite să prezică intențiile şi comportamentele acestora) şi *nivelul de dezvoltare al limbajului*.

Fiecare dintre componentele menționate mai sus, vor fi tratate succint în cele ce urmează.

1. Temperamentul

Temperamentul conferă predispoziția către o anumită modalitate de a reacționa din punct de vedere ***emoțional*** şi ***comportamental***.

Din punctul de vedere al temperamentului, copiii pot fi împărțiți în trei categorii:

1. **Copiii cu temperament „uşor”** sunt bine adaptați din punct de vedere social, capabili să dezvolte relații cu ceilalți, respectă regulile, explorează mediul în situații noi şi sunt capabili să-şi gestioneze în mod adecvat reacțiile emoționale.
2. **Copiii cu temperament „dificil”** nu respectă regulile, au dificultăți în urmarea instrucțiunilor, se implică în interacțiuni caracterizate prin reacții de agresivitate şi manifestă crize de furie atunci când nu obțin ceea ce-şi doresc; sunt de regulă percepuți ca impulsivi, agresivi şi au probleme în gestionarea reacțiilor de furie sau de frustrare în situații în care sunt nevoiți să aştepte.
3. **Copiii cu temperament „greu de activat”** sunt în general retraşi, evită situațiile de relaționare cu ceilalți, îşi exprimă rar emoțiile sau dorințele, au nevoie de încurajări din partea adulților pentru a se implica în activități noi; aceşti copii sunt descrişi ca fiind timizi şi sunt predispuşi către izolare socială, reacții de teamă în situații noi, nefamiliare sau de tristețe excesivă.

Deşi, aşa cum am menționat mai sus, temperamentul nu poate fi schimbat semnificativ în timp, manifestările comportamentale individuale pot fi în mare măsură modificate. Cu toate acestea, este foarte răspândită ideea preconceptă potrivit căreia aceste trăsături nu sunt deloc modificabile şi că nu se poate interveni pentru ameliorarea neajunsurilor determinate de acestea. Deseori auzim păreri de genul „aşa este el; nu se poate face nimic”, ceea ce implicit duce la abandonarea încercărilor de a modifica comportamentele dezadaptative. În mod firesc, lipsa intervenției va duce la exacerbarea problemelor comportamentale, ceea ce va confirma ideea preconceptă. Oferirea unor modele de comportament adecvat în momentul potrivit pe care copiii le

pot însuşi, poate contracara neajunsurile reacţiilor înnăscute. De exemplu, un copil cu reactivitate extrem de ridicată, predispus către reacţii comportamentale agresive, îşi va putea modifica comportamentul dacă reuşeşte să însuşească comportamente alternative, compensatorii oferite de familie sau mediul educaţional (de exemplu, jocul de rol, modelarea, ghidajul, „antrenamentul" (*coaching*). De asemenea, un copil timid, va reuşi să îşi depăşească timiditatea prin învăţarea unor metode de reglare emoţională, de rezolvare de probleme, etc. Acestea sunt argumente puternice în favoarea ideii că deşi există o influenţă a componentei genetice, experienţele şi modul în care copiii învaţă comportamentele sociale sunt o sursă de compensare a posibilelor deficite, reducând simultan şi riscul pentru dezvoltarea problemelor psihice.

2. Teoria Minţii (Abilitatea de a *„citi mintea"* celorlalţi)

O a doua sursă de influenţă asupra dezvoltării competenţelor emoţionale şi sociale ale copiilor este asociată cu capacitatea de a înţelege faptul că alte persoane pot avea gânduri şi emoţii diferite de cele proprii sau altfel spus teoria minţii. Această abilitate începe să se dezvolte în jurul vârstei de 3-4 ani şi le permite copiilor să înţeleagă intenţiile celorlalţi şi să interpreteze motivaţia subiacentă comportamentelor acestora.

Existenţa unei astfel de teorii le permite copiilor să explice comportamentele oamenilor pe baza unor indicii mai puţin evidente, cum ar fi dorinţele sau credinţele. Această abilitate se dezvoltă treptat: copiii de 3 ani vorbesc deja despre ceea ce „doresc", le „place" sau „vor" ceilalţi, însă de-abia în jurul vârstei de 5 ani, încep să le utilizeze pentru a explica comportamentele celorlalţi. Copiii cu dificultăţi în decodarea intenţiilor sau comportamentelor celorlalţi, au probleme de adaptare inter- şi intrapersonală. Un exemplu elocvent în acest sens sunt copiii cu autism, în cazul cărora deficitul major este legat de nivelul precar de dezvoltare al teoriei minţii, ceea ce afectează capacitatea de a înţelege emoţiile celorlalţi şi de a dezvolta relaţii sociale. Copiii care au teoria minţii insuficient dezvoltată au dificultăţi în iniţierea şi mai ales menţinerea relaţiilor cu ceilalţi, deoarece nu manifestă comportamente cum ar fi cooperarea în joc, oferirea ajutorului sau împărţirea jucăriilor. În lipsa acestei înţelegeri, experienţele sociale sunt caracterizate prin eşec, sentimente de frustrare şi pot duce la probleme de sănătate mentală.

3. Dezvoltarea limbajului

Limbajul reprezintă un instrument important pentru dezvoltarea emoţională şi socială a copiilor. Dezvoltarea adecvată a limbajului asigură o comunicare verbală mai nuanţată şi creşte şansele de a avea interacţiuni sociale calitativ superioare. Achiziţiile la nivelul limbajului permit copiilor să iniţieze discuţii despre emoţii şi în consecinţă favorizează capacitatea de a înţelege şi de a recunoaşte emoţiile proprii şi ale celorlalţi. Conversaţiile despre emoţii în cadrul familiei sau la grădiniţă permit copiilor să solicite explicaţii şi lămuriri din partea adulţilor, ceea ce facilitează identificarea relaţiei cauză-efect dintre evenimente – reacţii emoţionale – comportamente, interpretarea situaţiilor prin prisma emoţiilor evocate, etc. Inclusiv învăţarea unor strategii de reglare emoţională, cum ar fi discutarea unor evenimente cu încărcătură emoţională, anticiparea unor posibile situaţii şi reacţii emoţionale faţă de aceste situaţii, de rezolvare de probleme, strategii de negociere a conflictelor, etc. sunt în mare măsură mediate de achiziţia limbajului despre emoţii.

Pe de altă parte, copiii cu un nivel inadecvat de dezvoltare al limbajului pentru vârsta lor cronologică, şi în mod special al limbajului despre emoţii au şanse mult mai reduse de a interacţiona eficient cu ceilalţi, izolându-se sau fiind izolaţi, ceea ce duce la expunerea lor limitată la interacţiuni în care ar putea achiziţiona abilităţile necesare adaptării emoţionale şi sociale optime. Riscurile datorate dezvoltării inadecvate a limbajului, respectiv a limbajului despre emoţii, sunt mult mai reduse în cazul copiilor care beneficiază de un mediu care încurajează exprimarea emoţiilor. Copiii care poartă conversaţii despre emoţii cu adulţii, sunt încurajaţi să-şi comunice emoţiile, să pună întrebări despre acestea, sunt expuşi în mai mică măsură riscului de a dezvolta probleme datorate competenţelor emoţionale şi sociale slab dezvoltate.

Efectele legăturii dintre tulburările de limbaj şi competenţele sociale şi emoţionale se manifestă pe mai multe paliere.
1) Copiii cu tulburări de dezvoltare a limbajului (de ex. bâlbâiala) pot să manifeste deficite serioase în dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale din cauza unor probleme fiziologice la nivelul aparatului fonator.
2) Copiii cu tulburări de anxietate pot dezvolta probleme de limbaj, care ulterior pot duce la reacţii de izolare faţă de ceilalţi copii, reducând astfel semnificativ şansele copilului de a achiziţiona competenţele emoţionale şi sociale necesare funcţionării optime.
3) Copiii care prezintă tulburări cu o puternică componentă genetică, cum ar fi autismul, manifestă nu numai deficite serioase în achiziţionarea limbajului, dar şi probleme în stabilirea relaţiilor cu ceilalţi.

Factorii interpersonali

În cadrul factorilor interpersonali primele influenţe provin din mediul familial, după care copiii sunt influenţaţi şi de o serie de factori din mediul educaţional. Concordanţa mesajelor provenite din cele două medii, precum şi calitatea practicilor utilizate în educarea copiilor sunt extrem de importante pentru dezvoltarea copiilor. Din aceste motive, în continuare vom evidenţia acele atitudini care s-au dovedit ineficiente sau chiar dăunătoare pentru dezvoltarea optimă a copiilor din punct de vedere emoţional şi social.

1. Familia

A. Cunoştinţe precare despre reperele dezvoltării copiilor şi expectanţe inadecvate legate de copii

Cunoştinţele precare ale părinţilor despre modul în care se dezvoltă copiii şi convingerile despre ceea ce aceştia ar trebui să ştie până la o anumită vârstă, s-au dovedit un important factor de risc. Atitudinile părinţilor faţă de copiii lor variază de la toleranţă excesivă până la atitudini extrem de dure faţă de comportamentele „inadecvate” ale copiilor. Sursa acestor atitudini este reprezentată de aşteptările părinţilor, care pot fi nepotrivite în raport cu vârsta, respectiv cu abilităţile copilului. De exemplu, dacă un copil nu spune „te rog” şi „mulţumesc” la vârsta de 3 ani şi este pedepsit din această cauză, atunci este vorba despre o aşteptare nerealistă vizavi de abilităţile sale. Acest lucru se datorează faptului că majoritatea copiilor de această vârstă nu folosesc din proprie iniţiativă aceste formule de politeţe, ci trebuie

atenționați să le utilizeze în momentele potrivite. Pe de altă parte, dacă un copil de 6 ani nu foloseşte aceste formule fără a i se atrage atenția, iar părinții scuză comportamentul („este prea mic”), intervine o problemă de subestimare a abilităților sale. În ambele cazuri, atitudinea părintelui şi cunoaşterea insuficientă a reperelor în dezvoltarea copiilor pot constitui surse de erori în educația copiilor.

Copiii care sunt pedepsiți extrem de des şi care primesc pedepse care nu corespund gravității comportamentului (mai ales pedepse corporale), riscă să fie extrem de interiorizați şi să dezvolte reacții de teamă, sau din contră să imite exemplul parental şi să devină la rândul lor agresivi. Pe de altă parte, copiii cărora le sunt tolerate în mod excesiv comportamentele indezirabile dezvoltă reacții agresive şi crize de furie ca răspuns la orice încercare din partea părinților sau a altor persoane de a impune reguli sau de a stabili limite acceptate cultural în ceea ce priveşte manifestările comportamentale.

Aşteptările realiste ale părinților şi modul în care percep disciplinarea sunt extrem de importante pentru dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale. Copiii învață prin respectarea regulilor comportamente acceptate social, însă acest lucru este posibil doar dacă aplicarea regulii se realizează cu consecvență. Să ne imaginăm situația în care copilul refuză să-şi împartă jucăriile: dacă uneori acest comportament este ignorat de către părinți, iar alteori este pedepsit, atunci probabilitatea ca acel copil să manifeste comportamentul dorit va fi extrem de redusă. Copiii în cazul cărora părinții nu aplică consecvent regulile şi consecințele nerespectării acestora, riscă să dezvolte probleme de comportament, atitudini sfidătoare la adresa celorlalți, precum şi manifestări emoționale inadecvate ca modalitate de răspuns la incapacitatea de a prezice reacțiile părinților la comportamentele lor.

B. Reacțiile parentale în situații conflictuale

Un alt factor de risc este reprezentat de modul în care părinții se manifestă din punct de vedere emoțional şi comportamental în situații conflictuale. Reacțiile comportamentale ale părinților în situații critice sunt foarte uşor preluate de către copii prin învățare observațională, aceştia ajungând să imite comportamentele părinților în contexte similare. De exemplu, în situațiile în care conflictele dintre părinți se caracterizează prin agresivitate, incapacitatea de controla furia, atunci este posibil ca şi copilul să manifeste aceleaşi tipuri de comportamente în situații conflictuale. Dacă în schimb conflictele sunt rezolvate constructiv, prin negociere şi compromis, atunci modelul oferit promovează reacțiile adecvate în situații conflictuale.

Expunerea repetată a copilului la acelaşi tip de reacții (în certuri, în situații conflictuale) poate duce la formarea unor stiluri de manifestare (emoțională şi comportamentală), care vor fi transferate şi în alte situații similare. De exemplu, în cazul în care copiii sunt expuşi la situații în care părinții manifestă constant reacții de furie şi ostilitate, atunci foarte probabil imaginea lor despre modul de relaționare cu ceilalți va fi definită de agresivitate şi emoții negative, ceea ce îi va determina să adopte acelaşi stil de interacțiune în relațiile lor cu alte persoane.

C. Relația de ataşament părinte-copil

Din primele luni de viață reacțiile emoționale ale copiilor pot fi modificate prin interacțiunile cu părinții. Reacțiile părinților la manifestările emoționale ale copilului determină dezvoltarea tipului de ataşament, adică relația emoțională dintre

copil şi părinţi. Copiii învaţă că în situaţiile cu încărcătură emoţională (pozitivă sau negativă), părintele va reacţiona consecvent faţă de emoţiile lor (ex. când copilul plânge, părintele îl ia de obicei în braţe pentru a-l linişti). În funcţie de modul în care părinţii răspund la manifestările emoţionale ale copiilor, se disting trei tipuri de ataşament prezentate pe scurt Tn tabelul 9.

Caracteristicile ataşamentului securizant	**Caracteristicile ataşamentului insecurizant**	
	evitativ	**rezistent**
- copiii îşi exprimă adecvat emoţiile indiferent dacă sunt pozitive sau negative - copiii au încredere în faptul că la manifestarea emoţiilor părinţii vor răspunde consecvent	- copiii învaţă să folosească strategii prin care îşi pot masca emoţiile, chiar dacă acestea sunt trăite la fel de intens ca şi în cazul celorlalţi copii, mai ales datorită faptului că părinţii descurajează sau pedepsesc exprimarea emoţională	- copiii exprimă cu precădere emoţii negative pentru a atrage atenţia părinţilor, datorită faptului că aceştia nu reacţionează consecvent faţă de manifestările lor emoţionale

Tabelul 9

Copiii cu ataşament insecurizant (în special cei cu ataşament evitativ) tind să evite interpretarea situaţiilor cu încărcătură negativă, precum şi a emoţiilor negative care pot rezulta din acestea, ceea ce duce la un număr limitat de confruntări cu astfel de emoţii, reducând implicit şi înţelegerea lor. Copiii care au o relaţie de ataşament insecurizantă sunt predispuşi să dezvolte probleme de relaţionare, au dificultăţi în iniţierea interacţiunilor şi nu au încredere în propria lor capacitate de a face faţă acestor situaţii. Aceşti copii au învăţat din experienţele lor anterioare că propriile lor comportamente nu sunt urmate de reacţii predictibile din partea părinţilor şi ca urmare au dificultăţi în dobândirea sentimentului de control în situaţii sociale.

Spre deosebire de aceştia, copiii cu ataşament securizant nu percep evenimentele negative ca fiind ameninţătoare datorită încrederii lor în faptul că părinţii îi vor ajuta să facă faţă situaţiei. Altfel spus, copiii cu ataşament securizant învaţă să transfere relaţia de încredere cu părinţii şi în alte contexte sociale, ceea ce se manifestă de exemplu prin tendinţa de explorare a mediului în situaţii noi, încredere în ceilalţi şi integrarea mai facilă în situaţiile sociale.

D. Atitudini familiale vizavi de emoţii

1. Reacţiile părinţilor faţă de manifestările emoţionale ale copiilor

O altă categorie de factori de risc se referă la modul în care părinţii reacţionează la manifestările emoţionale ale copiilor. Părinţii care obişnuiesc să pedepsească exprimarea emoţiilor, în special a celor negative prin furie sau reacţii de nemulţumire, „dacă începi să plângi, vei merge imediat în camera ta”, de minimalizare a emoţiilor negative „nu mai plânge pentru că nu ai de ce”, sau de descurajare „eşti prea mic/ă ca să te simţi furios/oasă”, vor amplifica reacţiile emoţionale negative ale copiilor. Mai exact, în situaţii de conflict în care apar reacţii emoţionale negative, copiii nu vor şti cum să reacţioneze pentru a face faţă stresului, datorită faptului că nu au beneficiat de contexte în care să exploreze sensul emoţiei şi

să învețe să găsească soluții la conflict. Consecința este aceea că acești copii fie vor evita situațiile sociale prin izolare, fie vor dezvolta agresivitate și ostilitate în relațiile cu ceilalți pe fondul incapacității de a reacționa adecvat la situațiile cu încărcătură emoțională negativă. Pe de altă parte, părinții care încurajează exprimarea emoțională își ajută copiii să înțeleagă mai bine emoțiile și să identifice modalități eficiente de a le gestiona.

Totuși, nu este suficientă simpla încurajare a manifestării emoțiilor. Pentru o dezvoltare optimă, copiilor trebuie să li se asigure contextul în care să învețe manifestarea adecvată a emoțiilor. Părinții joacă rolul de „facilitatori" ai experiențelor sociale, deoarece controlează mediul și în consecință depinde în mare măsură de ei dacă copiii sunt expuși la situații relevante pentru învățarea acestora. De exemplu, în situațiile în care părinții au tendințe de izolare socială, dificultăți în stabilirea relațiilor cu ceilalți, probabilitatea ca un copil să interacționeze în contexte sociale în care poate să învețe cum să se comporte este destul de redusă, deoarece multe dintre comportamentele noastre sunt învățate prin imitarea modelor, iar lipsa contextului face imposibilă observarea oricărui model.

În al doilea rând, este necesar ca părinții să utilizeze situațiile sociale pentru a oferi ghidaj și „*coaching*" (antrenament) legat de emoții și comportamente. Copiii ai căror părinți nu discută împreună cu ei despre relațiile cu alți copii și nu își îndrumă copiii în învățarea comportamentelor sociale se adaptează cu mai multă dificultate la experiențele emoționale negative. Cei care utilizează ca metode de disciplinare încurajarea copiilor de a se gândi la consecințele comportamentelor lor, inclusiv la cele emoționale, „Cum crezi că s-a simțit Dan atunci când l-ai lovit?" sau „Ție ți-ar plăcea să te împingă cineva și să te lovești?", favorizează capacitatea copiilor de a înțelege gândurile și emoțiile celorlalți și în consecință le dezvoltă abilitățile de cooperare și empatia.

2. Stilul părinților de a-și exprima emoțiile

Așa cum spuneam, părinții reprezintă modele de comportament pentru copiii lor, iar în urma observării acestor modele, copiii vor prelua anumite modalități de exprimare emoțională și implicit de relaționare socială. Exprimarea emoțiilor de către părinți se poate realiza fie prin discuțiile despre emoții, fie prin manifestările emoționale non-verbale (expresia facială, gesturi, intonație, etc.). Un factor de risc legat de stilul de exprimare emoțională al părinților este reprezentat de frecvența cu care părinții utilizează cuvinte care denumesc emoții. Atunci când părintele adoptă atitudini prin care evită discuțiile despre emoții, le minimalizează, ridiculizează sau critică copilul pentru că își exprimă emoțiile, acesta va avea probleme nu doar în exprimarea emoțiilor, dar și în conștientizarea propriilor stări emoționale. Consecința este aceea că acești copii vor întâmpina dificultăți în manifestarea empatiei și în achiziționarea comportamentelor prosociale, cum ar fi împărțirea jucăriilor și oferirea ajutorului. Părinții pot atrage atenția asupra anumitor stări emoționale în cadrul situațiilor din viața de zi cu zi. De exemplu, într-o situație în care copilul nu vrea să împartă o jucărie cu un alt copil sau unul/una dintre frați/surori, ar putea spune „vezi că o superi pe sora/fratele tău".

Pe de altă parte, părinții care exprimă non-verbal cu frecvență mai mare emoții negative influențează modul în care copiii lor își vor exprima emoțiile. Nu este întâmplător faptul că acei copii care exprimă cel mai adesea emoții negative sunt percepuți ca fiind mai puțin abili din punct de vedere social, stabilind cu mai multă dificultate relații cu ceilalți copii, comparativ cu cei care exprimă preponderent emoții

pozitive. S-a constatat faptul că exprimarea emoțiilor pozitive este percepută ca un element esențial pentru inițierea interacțiunilor cu ceilalți, pentru capacitatea de a rezolva în mod eficient conflictele şi implicit pentru dobândirea strategiilor eficiente de reglare emoțională.

2. Grădinița

Rolul educatorilor în dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale ale copiilor este extrem de important mai ales datorită faptului că începând cu vârsta preşcolară timpul pe care copiii îl petrec la grădiniță este în multe cazuri mai mare decât cel petrecut cu părinții.

Multe dintre aspectele discutate în continuare au o legătură destul de evidentă cu subcapitolul despre familie, însă le vom contextualiza în raport cu situațiile de la grădiniță. Atragem de la început atenția asupra faptului că grădinița reprezintă în sine un context social în care copiii au ocazia să interacționeze cu ceilalți copii în mai mare măsură decât în cadrul familiei. De aceea, în aceste situații copiii pot să învețe sistematic despre emoții şi comportamentele sociale adecvate.

Primul aspect aspra căruia atragem atenția este relația educator-copil. Calitatea relației este substratul oricărei interacțiuni pozitive. Este adevărat că unii copiii pot dobândi un statut privilegiat datorită faptului că reuşesc fără prea multe dificultăți să se adapteze şi să se conformeze cererilor educatorului. Pe de altă parte, alți copii, care nu corespund expectanțelor riscă să fie percepuți drept o *„problemă*" şi să fie tratați în consecință. Mai exact, dacă aşteptările față de ei sunt negative, atunci orice comportament pozitiv poate fi perceput ca fiind un *„accident"*, o întâmplare şi s-ar putea să nu fie încurajată repetarea comportamentului adecvat. Ca urmare, nici copilul nu va încerca să se comporte dezirabil şi nici nu va primi suficient sprijin din partea educatorului pentru a repeta respectivul comportament.

La fel ca şi în cazul părinților, atitudinea educatorilor față de disciplină, precum şi consecvența cu care aplică recompensele şi pedepsele este extrem de importantă. Educatorii care nu obişnuiesc să le explice copiilor regulile şi nu aplică consecvent consecințele stabilite în legătură cu încălcarea regulilor, favorizează lipsa sentimentului de control şi împiedică dezvoltarea autonomiei copiilor. Astfel, copiii care trăiesc într-un mediu pe care nu-l percep ca fiind controlabil şi predictibil au mai multe dificultăți în reglarea emoțională şi în integrarea în grup. Pe de altă parte, copiii cu care se discută regulile şi în cazul nerespectării lor, se aplică consecințele discutate, vor dezvolta abilități de reglare emoțională optime.

Reacțiile educatorilor la manifestările emoționale ale copiilor reprezintă o sursă importantă de învățare despre emoții. Utilizarea în diferite contexte a cuvintelor care denumesc emoții este o modalitate de a învăța copiii să recunoască şi să denumească emoțiile proprii sau ale celorlalți. Dacă educatorul nu obişnuieşte să le atragă copiilor atenția asupra emoțiilor, nu discută despre consecințele emoționale ale unor comportamente, atunci aceştia riscă să nu achiziționeze cuvintele care denumesc emoții. De exemplu, dacă un copil spune că l-a lovit pe celălalt pentru că acesta l-a mințit, educatorul ar putea spune „Soluția nu era să-l/s-o lovești. Poți spune: mă supăr atunci când minți şi nu-mi place. Ar fi bine să ai grijă de prietenii tăi, nu să-i lovești". De asemenea, astfel de situații pot fi utilizate pentru a conştientiza posibilele consecințe negative ale comportamentelor agresive şi pentru a-i învăța să perceapă o situație din mai multe perspective: „Ce se poate întâmpla atunci când lovim pe cineva? Poate să facă o bubă. Tu cum te simți atunci când te-ai rănit? Ție ți-ar plăcea să te lovească?".

Astfel, educatorul devine la rândul său un model, dar şi un „antrenor” pentru dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale ale copiilor. Utilizarea de către educatori a unui limbaj prin care atrag atenția copiilor asupra emoțiilor („Radu, văd că eşti supărat că te-ai lovit”) sau a evidențierii reacțiilor emoționale în contextul interacțiunilor obişnuite (ex. „Ioana, o superi pe Andreea, dacă îi iei păpuşa fără să-i ceri voie”), scade riscul copiilor de a avea dificultăți în înțelegerea emoțiilor, precum şi a consecințelor pe care le au comportamentele lor. Aşa cum am mai arătat, învățarea modalităților de reglare emoțională şi înțelegerea emoțiilor sunt esențiale pentru capacitatea copiilor de a dezvolta relații sociale şi de a se comporta adecvat în situații de conflict.

După cum arătam mai sus, calitatea ataşamentului dintre părinte şi copil are implicații şi asupra naturii interacțiunilor şi relațiilor cu celelalte persoane din afara familiei (educator, copii de aceeaşi vârstă, etc.). Relația de ataşament securizant dintre copil şi educator, îi oferă copilului surse suplimentare de adaptare la mediu şi de compensare a posibilelor relații insecurizante cu părinții. Explicația efectului compensatoriu constă în faptul că relația de ataşament securizant cu educatorul poate furniza copilului un model alternativ de relaționare şi atenuează efectele negative ale relației de ataşament insecurizante părinte-copil. Acest lucru îi permite copilului să dezvolte relații sociale adecvate cu alți adulți sau copii de aceeaşi vârstă.

ASCR

ASCR

CAPITOLUL II

A. OPTIMIZAREA RELAȚIILOR DINTRE ADULȚI

INTRODUCERE

Așa cum am menționat și în primul capitol cauza dificultăților întâmpinate de părinți în creșterea copiilor nu se datorează exclusiv uneia dintre părți (vezi ***Capitolul I***). Se poate spune extrem de rar că doar adulții (părintele/părinții sau educatorul) sau doar copilul sunt cei care poartă responsabilitatea pentru problemele apărute. De cele mai multe ori dificultățile se nasc din interacțiunea deficitară dintre adulți (părinți, familie, educatori) și copii (vezi Figura 5).

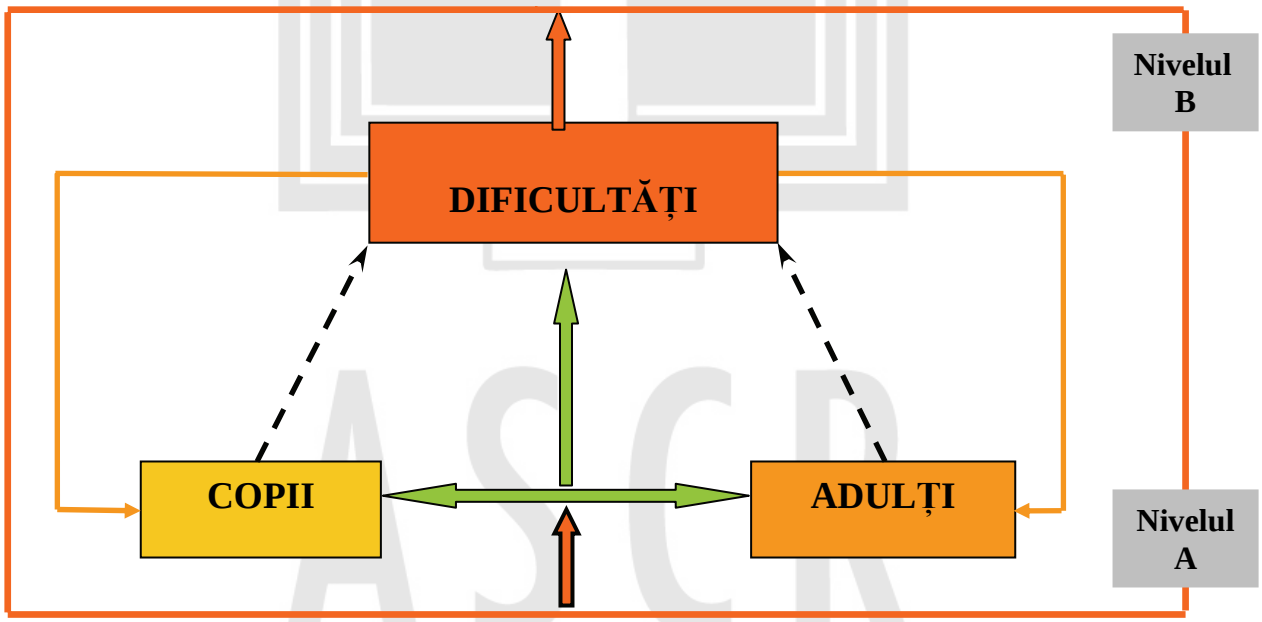


Figura 5

Din figura de mai sus se pot observa două aspecte foarte importante ale interacțiunii deficitare dintre adulți și copii, și anume: *(i)* influența reciprocă a uneia asupra celeilalte (copil – adult; adult – copil) (Nivelul A), și *(ii)* exacerbarea în timp a problemelor de relaționare rămase nerezolvate, care vor influența funcționarea normală a fiecăreia dintre părți (Nivelul B).

Creşterea unui copil *problematic* necesită mai multă atenție, mai mult efort din partea adultului, contribuind uneori la instalarea unei stări de oboseală, la iritare, la nemulțumire, etc., ceea ce poate duce ocazional la abordarea nepotrivită a copilului şi a problemelor acestuia. De exemplu, managementul comportamentelor unui copil cu un temperament dificil poate duce la stări de frustrare care vor influența uneori modul în care părintele relaționează cu copilul. Pe de altă parte, un părinte care are mai puțină răbdare poate fi perceput amenințător de către un astfel de copil, ceea ce ar putea contribui la exacerbarea reacțiilor sale. La fel, în cazul unui adult *problematic* (de ex. un părinte care nu reuşeşte să îşi gestioneze corespunzător reacțiile emoționale, devine agresiv, labil emoțional, inconsecvent în fapte, etc.), copilul s-ar putea să întâmpine probleme în modul în care va percepe stabilitatea, siguranța oferită de adult, încrederea în acesta. Exemplele date reprezintă doar câteva aspecte care pot influența relația dintre adult şi copil.

Nivel A.

Interacțiunea Copil – Adult

Indiferent cum au apărut problemele, dacă ele nu sunt rezolvate în timp util, se vor accentua şi vor avea o influență nefastă asupra funcționării ulterioare a copilului, a părintelui şi vor afecta interacțiunile dintre aceştia. Un exemplu des întâlnit care ar putea ilustra modul în care se formează o astfel de spirală negativă este reprezentată de cazurile părinților cu probleme de serviciu (de exemplu suprasolicitare, nesiguranță, mediu conflictual, etc.). Ştim foarte bine cât de dificil este să ne lăsăm problemele de serviciu „*în fața uşii de intrare de acasă*”. În cazul în care problemele sunt punctuale şi se rezolvă relativ repede, şansa ca adultul bine adaptat să îşi gestioneze în mod corespunzător reacțiile şi acasă sunt relativ bune. Dacă problemele de serviciu se cronicizează şi părintele nu mai poate face față stresului, riscul ca reacțiile sale de acasă să fie nepotrivite creşte. De exemplu, un copil care începe să fie criticat din ce în ce mai des pentru un comportament de obicei acceptat fără să primească explicații clare s-ar putea să dezvolte imagine de sine negativă. O imagine de sine negativă ar putea duce la scăderea încrederii în abilitățile proprii. Un copil nesigur nu va avea curajul să relaționeze cu ceilalți copii, preferând jocul izolat, sau din contră, va compensa pentru lipsa încrederii în sine prin agresivitate. Chiar dacă un copil tăcut şi izolat poate uşura pe moment situația dificilă a părintelui (gestionarea comportamentelor unui copil retras necesită mai puțin efort din partea adultului), costurile pe termen lung sunt imense – copilul riscă să NU achiziționeze abilități absolut necesare dezvoltării optime (vezi ***Factori de risc***).

Nivel B.

Nerezolvarea în timp a dificultăților de la Nivelul A.

Deşi relațiile prezentate în Figura 5 se referă doar la interacțiunea adultului cu copilul, nu trebuie neglijată nici importanța modului în care adultul interacționează cu ceilalți adulți şi nici relația sa cu propria persoană. Această interacțiune are mai multe fațete, care pot influența modul în care decurge pe de o parte interacțiunea dintre adult şi copil, iar pe de altă parte implementarea activităților propuse de acest volum.

Se ştie foarte bine că adulții relevanți din viața copilului (părinții, bunicii, frații mai mari, educatorii), sunt modele pe care cei mici încearcă să le imite fără să facă judecăți de valoare. Astfel, ar fi de preferat ca modelele pe care copiii le pot copia să

ofere cât mai multe exemple de comportamente adaptative, reducând astfel riscul preluării unor obiceiuri mai puțin oportune.

Pe de altă parte, chiar dacă intențiile sunt bune, un adult stresat de problemele de serviciu, deprimat de frustrările produse de nenumăratele încercări nereușite de a modifica comportamentele dezadaptative ale copilului, iritat de comunicarea ineficientă de la serviciu, din cadrul familiei sau chiar cu educatorul, etc. va avea dificultăți în urmarea sfaturilor noastre şi în implementarea activităților recomandate.

Cu toții ne dorim să avem copii cât mai bine dezvoltați, care să reușească să se adapteze situațiilor dificile. Din acest motiv dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale ale copiilor trebuie abordată simultan pe mai multe nivele (vezi Figura 6):

a. Implementarea strategiilor de dezvoltare şi/sau optimizare a competențelor emoționale şi sociale ale copilului, adecvate vârstei şi nivelului de dezvoltare;
b. Optimizarea competențelor intrapersonale ale adulților relevanți din viața copilului (climat emoțional favorabil pentru dezvoltarea copilului);
c. Optimizarea competențelor de relaționare interpersonală a adulților relevanți din viața copilului (stil eficient de comunicare, luare de decizii, rezolvare de probleme).

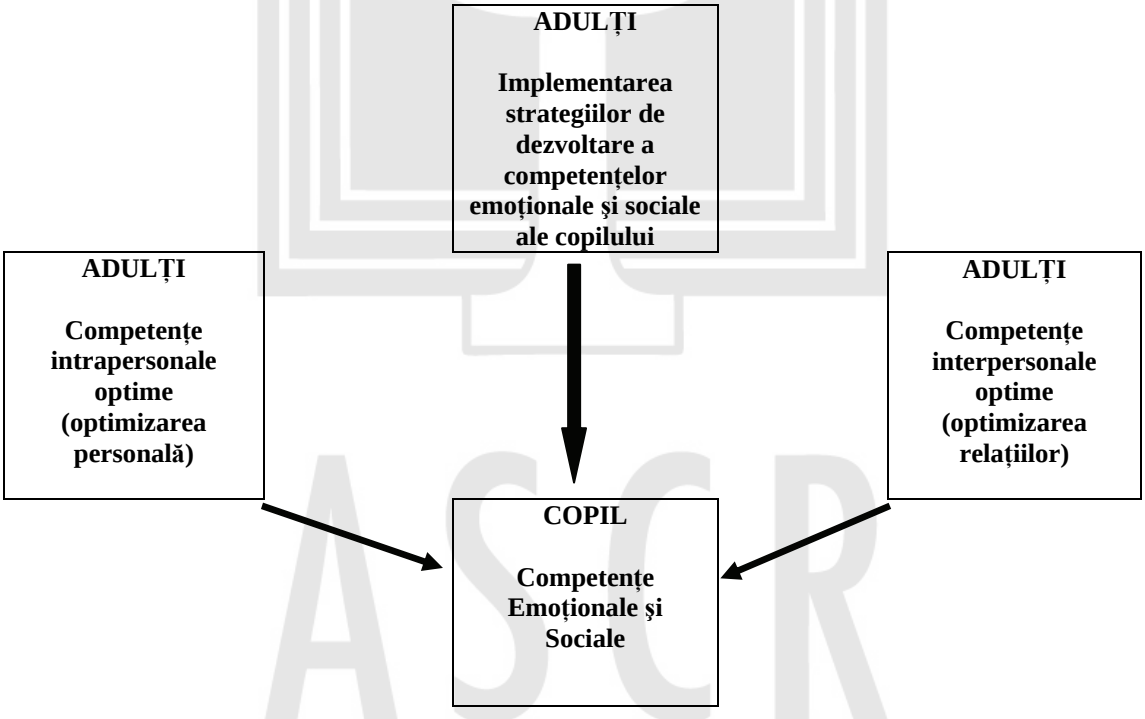


Figura 6

Dacă capitolul precedent discuta competențele emoționale şi sociale ale copilului necesare unei funcționări optime în familie şi în societate, acest capitol se va axa pe discutarea unor aspecte care ar putea ameliora viața emoțională a adulților, îmbunătățind relațiile inter- şi intrapersonale şi asigurând succesul în implementarea activităților propuse.

Înainte de a ne gândi ce să facem cu copilul, să ne gândim ce să facem cu noi înşine!

Obiectivul major al acestui capitol

Îmbunătățirea acelor abilități ale adulților care pot contribui la:

A. relaționarea optimă cu ceilalți adulți (Adult - Adult), şi a adultului cu sine însuşi;

B. relaționarea optimă cu copilul (relația Părinte – Copil).

În primul rând, pentru a gestiona într-un mod cât mai eficient relația cu copiii, este necesar să vă optimizați abilitățile proprii de relaționare cu ceilalți adulți. Aceste cunoştințe şi abilități pot fi ulterior transferate cu succes în relația cu copiii, fie din postura de părinte, fie din cea de educator. Competențele dumneavoastră ca adult se reflectă în primul rând în calitatea relației cu copiii. Cu cât dumneavoastră sunteți nişte persoane mai echilibrate din punct de vedere emoțional, adaptate optim la cerințele mediului, cu atât acest lucru se va putea observa şi în modul în care vă raportați la copii. Dezvoltarea abilităților intrapersonale, precum şi a celor interpersonale ale adultului facilitează şi permit modelarea eficientă a competențelor emoționale şi sociale ale copiilor.

Sugestia noastră este aceea ca mai întâi să parcurgeți modulele privind relaționarea optimă adult-adult, pentru ca ulterior să treceți la modulele care tratează relația adult-copil, respectiv părinte-copil.

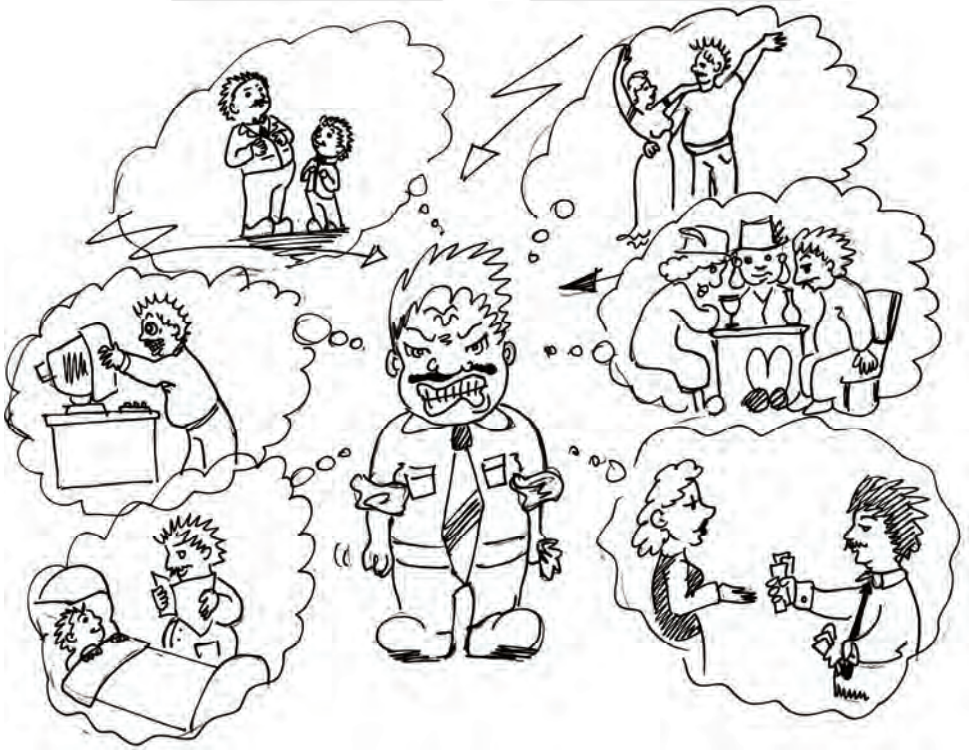
Ariile majore în care dorim să oferim sugestii prin care adulții relevanți din viața copilului îşi pot optimiza funcționarea sunt:

CAPITOLUL II	**A. OPTIMIZAREA RELAȚIONĂRII DINTRE ADULȚI** 1. GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOȚIILOR ŞI MANAGEMENTUL STRESULUI 2. COMUNICAREA EFICIENTĂ 2.1. Emiterea mesajului 2.2. Receptarea mesajului 2.3. Tipuri de comunicare 3. MANAGEMENTUL CONFLICTELOR, REZOLVAREA DE PROBLEME ŞI LUAREA DECIZIILOR 3.1. Managementul conflictelor 3.2. Rezolvarea de probleme şi luarea deciziilor **B. OPTIMIZAREA RELAȚIONĂRII PĂRINTE-COPIL**

1. GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOȚIILOR ŞI MANAGEMENTUL STRESULUI

Unul dintre aspectele cele mai relevante ale vieții adulte este strâns legat de asumarea simultană a mai multor responsabilități în mai multe domenii: de angajați de încredere (de preferință profesioniști de elită), de copii care îşi ajută părinții, de soți/soții devotați/devotate, de părinți care îşi cresc cu grijă copiii, de prieteni adevărați, etc. Foarte mulți adulți se mândresc cu faptul că reuşesc să facă o distincție clară între diferitele roluri pe care le îndeplinesc în viața de zi cu zi: când sunt la serviciu reuşesc să se concentreze exclusiv pe probleme profesionale, în familie nu îi influențează problemele de serviciu şi se ocupă doar de nevoile familiei, în relațiile cu prietenii se concentrează doar pe menținerea şi dezvoltarea prieteniei, etc.

La o investigare mai atentă, observăm însă că aceste roluri nu sunt nişte „*paltoane*" pe care pur şi simplu le lăsăm pe cuier şi îmbrăcăm „*paltonul"* potrivit în momentul potrivit. Domeniile vieții se influențează inevitabil: problemele de la serviciu sunt de multe ori duse acasă, cele de acasă la prieteni, cele de la prieteni la serviciu, şi aşa mai departe. Acest lucru nici nu ar reprezenta o problemă atât de mare dacă nu ar influența modul în care interacționăm cu ceilalți. Un exemplu tipic pentru acest fenomen aparent bizar (dar foarte des întâlnit) este adultul care se confruntă cu probleme de serviciu, şi întorcându-se acasă se enervează pe un comportament al soțului/soției sau copilului, care cu alte ocazii nu îl scoteau din sărite. Dacă la serviciu suntem tratați nedrept şi devenim frustrați, dar din diverse motive nu ne putem exprima frustrarea, acasă putem găsi cu uşurință ceva care să *justifice* o descărcare emoțională mai puțin elegantă. Cu toate că suntem adulți care de cele mai multe ori suntem capabili să facem distincție între rolurile pe care le avem în societate şi implicațiile acestora, uneori înțelegem destul de greu că reacțiile noastre sunt deplasate şi că de fapt alta este cauza problemelor noastre şi ne „*răzbunăm*" pe cine NU trebuie.



Cerințele fiecărui rol pe care îl avem în viața de zi cu zi sunt atât de complexe şi atât de dependente de context, încât ne vine foarte greu să le tratăm absolut separat, fără ca acestea să se influențeze reciproc.

Deşi încă din antichitate se ştie că unul dintre elementele cheie ale funcționării optime constă în abilitatea de a diferenția clar între cauzele emoțiilor şi gestionarea lor, de exemplu de a ne înfuria *„pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie şi cum trebuie*" (Aristotel), rareori reuşim această performanță.

MIT

EMOȚIILE sunt **reacții automate** declanşate de **evenimente, situații** sau **persoane**.

Unul dintre motivele pentru care nu reacționăm întotdeauna adaptativ se datorează în mare parte unui *mit* legat de emoții şi de formarea lor. Cu toate că mulți dintre noi ne dăm seama că de cele mai multe ori ne putem controla (ține în frâu) emoțiile, foarte multe persoane cred că emoțiile sunt de fapt reacții automate declanşate de evenimente sau situații.

De exemplu, ne enervează la culme că a trebuit să aşteptăm autobuzul, la piață am fost traşi în piept cu 10 lei, vecina ne-a bârfit sau la serviciu colegul ne-a pus o vorbă mai puțin bună.

Relativ puține persoane ştiu că de fapt natura emoțiilor trăite depinde în mare măsură de modul în care **interpretăm** evenimentele, situațiile cu care ne confruntăm şi consecințele lor. Ne enervăm aşteptând autobuzul fiindcă ne grăbim şi am plătit pentru un serviciu care ar trebui să fie impecabil; bârfa este un comportament condamnabil (mai ales dacă o fac alții pe seama noastră), etc.

Formarea emoțiilor are de cele mai multe ori următoarea succesiune:

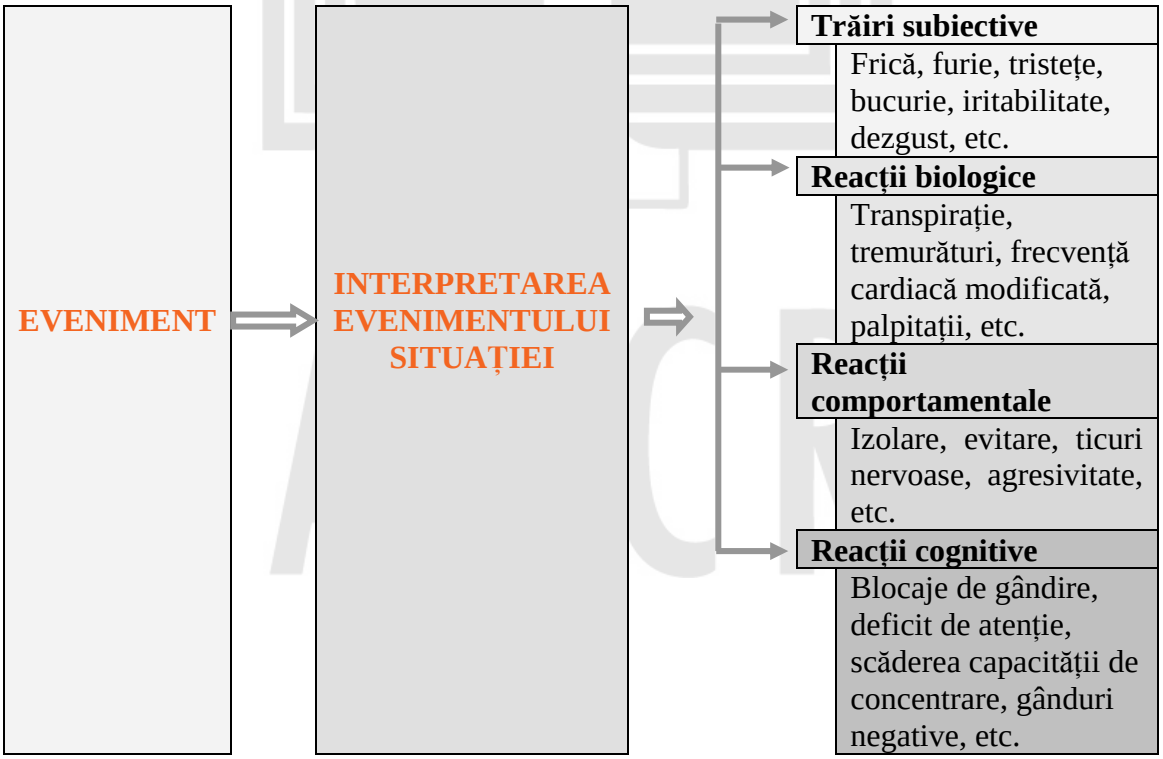

EVENIMENT
INTERPRETAREA EVENIMENTULUI SITUAȚIEI
Trăiri subiective
Frică, furie, tristețe, bucurie, iritabilitate, dezgust, etc.
Reacții biologice
Transpirație, tremurături, frecvență cardiacă modificată, palpitații, etc.
Reacții comportamentale
Izolare, evitare, ticuri nervoase, agresivitate, etc.
Reacții cognitive
Blocaje de gândire, deficit de atenție, scăderea capacității de concentrare, gânduri negative, etc.

Figura 7

Ca să vă convingem de importanța rolului jucat de interpretarea evenimentelor vă vom oferi exemple uşor observabile din viața de zi cu zi, împărțite în două categorii mari:

A. reacțiile diferite ale mai multor persoane la acelaşi eveniment în aceeaşi situație;
B. reacțiile diferite ale aceleiaşi persoane la acelaşi eveniment în situații diferite.

A. Adesea putem observa că acelaşi eveniment provoacă reacții absolut diferite mai multor persoane. Toate aceste reacții depind în mare măsură de modul în care este interpretat evenimentul în sine, posibilele urmări ale acestuia, cum sunt percepute propriile reacții, care sunt comportamentele şi emoțiile acceptabile pentru persoană, etc.

<table>
<tr><td colspan="3">Situație: Vineri seara, după ce ați terminat ca de obicei şi treaba colegei dumneavoastră, şeful vă anunță pe un ton neutru că SUNTEȚI CONCEDIAT!</td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="4">CÂTEVA REACȚII POSIBILE</td></tr>
<tr><td> </td><td>Te sugrum! Te omor! Te desființez!
Nimeni nu are dreptul să-mi facă aşa ceva. Cu mine nu merge figura asta! Eu merit recunoştință şi mărire de salariu.</td><td>Îmi vine să înnebunesc, dar mai bine tac şi nu scot o vorbă. Poate se răzgândeşte.
Poate uită.
Oricum, nu e frumos să strig la el.</td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td>Poftiiiim?
Aşa ceva este imposibil!
Încălcați drepturile angajatului. Şi dumneata trebuie să ai un şef! Să vezi numai .....</td><td>Nu se poate! Sunt devastat! Mi-am dedicat întreaga viață acestei instituții! Viața mea nu mai are nici un sens.</td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td>Glumiți, nu?
De fapt vreți să îmi spuneți că mă veți promova, aşa-i?</td><td>Mă doare în cot de voi! Dacă nu mă apreciați mă duc şi îmi caut alt loc de muncă.</td><td> </td></tr>
</table>

Tabelul 10

De multe ori reacțiile celorlalți ni se par exagerate sau din contră, credem că nu îi alocă aceluiaşi eveniment importanța pe care ar trebui să i-o aloce – aceste diferențe se datorează de cele mai multe ori interpretării diferite ale aceluiaşi eveniment şi pot duce la conflicte (vezi ***Managementul conflictelor***).

B. Aţi observat cu siguranţă că în funcţie de o serie de factori aparent nesemnificativi (nivel de oboseală, prezenţa altor persoane, etc.), reacţiile dumneavoastră la acelaşi eveniment pot fi foarte diferite (vezi Tabelul 11).

Situaţie: Ajungând seara acasă de la serviciu, frânţi de oboseală, uzi până la piele (aţi uitat să luaţi dimineaţa umbrela cu dumneavoastră) observaţi că fiul/fiica dumneavoastră şi-a lăsat jucăriile şi hăinuţele împrăştiate prin casă, soţul/soţia se uită la televizor, vasele sunt nespălate şi vă spune să coborâţi până la magazin ca să cumpăraţi lapte.		
	Interpretarea situaţiei	**Posibile trăiri subiective, comportamentale, cognitive**
	Nu am reuşit să îmi educ copiii şi să îl fac pe partenerul meu să mă respecte. Sunt o persoană jalnică. Oamenii aceştia nu dau doi bani pe mine.	- sentiment de eşec; - frustrare, tristeţe, neajutorare; - dezangajare comportamentală; - gânduri negative privind viitorul, gânduri negative despre sine, ceilalţi şi lume în general, etc.
	Ce mizerie! Eu trebuie să fac totul fiindcă sunt leneşi şi dezordonaţi! Dezastru! Dacă eu nu aş face nimic aţi muri cu toţii!	- ritm cardiac accelerat, transpiraţie, dureri de piept; - furie, iritare, nivel ridicat de stres acut; - agresivitate verbală sau fizică.
	Ce noroc că sunt sănătoşi cu toţii. Poate după ce mă întorc cu laptele voi putea dormi şi mă voi simţi mai bine.	- ignorarea problemei; - nemulţumire, frustrare, iritare mascată; - complianţă excesivă la dorinţele celorlalţi; - stil de comunicare pasiv.
	Nu este tocmai ce mi-am dorit! Dar pot să fac faţă situaţiei! Voi discuta cu ei la momentul potrivit. Să bea ceai, dacă lapte nu mai este!	- atitudine adaptativă - nemulţumire, iritare, nivel mai scăzut de stres - modificări fiziologice minore - exprimarea adecvată a frustrării

Tabelul 11

Cu toţii preferăm să avem doar trăiri emoţionale pozitive şi încercăm să le evităm sau măcar să le controlăm foarte bine pe cele negative. Aşa cum am menţionat şi în primul capitol, valoarea adaptativă a emoţiilor nu este determinată de valenţa lor pozitivă (plăcută) sau negativă (neplăcută) (vezi ***Introducerea***). Deşi sunt privite de majoritatea persoanelor ca fiind neplăcute, emoţiile negative au o importanţă deosebită, fiind esenţiale pentru supravieţuire. **Trăirea emoţiilor negative poate indica existenţa unei probleme care necesită schimbare, rezolvare**. De exemplu,

atunci când copilul are febră mare ne speriem (ceea ce este absolut normal şi adaptativ) şi mergem la medic sau căutăm medicamente. Dacă nu ne-am alarma, probabil că imboldul pentru a apela la ajutor ar fi mai mic şi sănătatea copilului nostru ar putea fi în pericol.

De obicei, problemele emoționale apar în momentul în care persoana experiențiază emoții negative de intensitate prea mare, le trăieşte prea des sau experiențiază emoții nepotrivite pentru situația în cauză (de ex. bucurie într-o situație care în mod obişnuit ar trebui să determine tristețe), periclitând astfel funcționarea normală. Dacă febra copilului sperie părintele în aşa măsură încât nu mai reuşeşte să facă nimic – se blochează total şi nu mai caută medicamente, nu mai putem vorbi de valoarea adaptativă a acestei emoții. Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul în care părintele devine atât de anxios încât ori de câte ori vremea începe să se răcorească, îşi ține copilul în casă ca nu cumva să răcească şi să facă febră.

Ca să reuşim să ne adaptăm cât mai bine situațiilor provocatoare, în primul rând trebuie să reuşim să facem o diferențiere clară între:

a. situații şi interpretarea lor (ce credem despre situație);
b. interpretare şi emoția care este asociată unei interpretări;
c. două sau mai multe emoții diferite (clarificarea emoțiilor).

Dacă ne întoarcem la cazurile din Tabelul 11 vă veți da seama cu uşurință care dintre reacții oferă rezolvări de scurtă durată, dar sunt dezadaptative pe termen lung şi care este cea adecvată atât pe termen scurt, cât şi lung (stil de comunicare asertiv, oferirea soluțiilor alternative, etc.).

Până acum am discutat mai ales despre efectele stilurilor de interpretare a evenimentelor asupra formării emoțiilor. Dar la rândul lor, emoțiile formate prin interpretarea acestor gânduri, pot modula stilul în care vom gândi şi vom reacționa în continuare.

Cercetările în domeniul psihologiei au evidențiat că starea emoțională influențează:

(1) **Modul în care interpretăm situațiile ambigue**: când suntem trişti, deprimați, chiar şi evenimentele neutre vor primi o interpretare cu tentă negativă. Când suntem bine dispuşi, interpretăm evenimentele ca fiind mai degrabă provocări decât amenințări. De exemplu, o persoană deprimată de o perioadă mai lungă de timp tinde să interpreteze încruntarea şefului ca reacție de nemulțumire față de propria incompetență, concepând scenarii din ce în ce mai negative privind viitorul său la locul de muncă respectiv.

(2) **Evenimentele pe care le vom păstra în memorie**: când suntem bine dispuşi, vom tinde să ne reamintim dintr-o serie de evenimente preponderent pe acelea pe care le-am considerat pozitive. La fel, când suntem prost dispuşi, ne vom aduce aminte mai ales evenimentele neplăcute.

(3) **Paleta de soluții la care apelăm atunci când trebuie să rezolvăm o problemă**: când starea noastă emoțională este pozitivă tindem să vedem şi/sau să căutăm mai multe rezolvări la o problemă – suntem deschişi la alternative. Când suntem însă într-o stare emoțională negativă tindem să vedem o singură rezolvare, care de obicei nu este cea mai potrivită, sau nicio rezolvare posibilă.

În continuare, vă oferim două exemple de situații şi posibile reacții emoționale datorate modului de interpretare a unei situații:

Situație: aşteptaţi musafiri importanţi şi i-aţi spus deja de vreo 5 ori copilului dumneavoastră să îşi adune jucăriile din sufragerie, însă pare să nici nu vă bage în seamă.

Deprimare
Tristețe profundă
Dezangajare
„Nici nu mai încerc să îl educ. Nu are niciun rost."

Interpretare
„Sunt o nulitate. Nu am reuşit nici măcar să îmi educ copilul. "

„Gata, l-am scăpat de sub control. Va deveni un derbedeu, un vagabond."

Reacții emoționale
- furie
- frustrare
- nemulțumire
- neajutorare

Reacțiile copilului
- sfidare
- neascultare
- continuarea jocului

Reacții comportamentale
„Eşti surd? Nu mai ştiu ce să fac cu tine. Te pleznesc de nu te vezi!"

Situație: ajuns acasă nervos de la serviciu, soțul este primit de soția care i se plânge că băiețelul lor de 5 ani nu şi-a adunat jucăriile şi că nu o ascultă.

Deprimare
Tristețe profundă
Agresivitate
Sentiment de vinovăție

Interpretare
„Ori fiul meu este un retardat, ori nevasta mea e o incapabilă! Ăştia vor să mă bage în mormânt!"

„Gata, nu mai sunt în stare să mă controlez. Nici nu mai vreau. Merită cu toții o lecție de care să îşi aducă aminte."

Reacții emoționale
- tensiune crescută
- furie, frustrare
- nemulțumire
- agresivitate fizică şi verbală

Reacțiile familiei
Soția: Mai bine tac, fiindcă a luat-o razna.
Copil: Şi ieri m-am jucat şi nu a strigat la mine.

Reacții comportamentale
„Imbecililor! Aţi fost acasă toată ziua şi nu sunteți capabili de nimic!"

În momentele când suntem fericiți, bucuroşi, senini, liniştiți şi calmi gândim pozitiv, suntem mai optimişti, iar şansele ca reacțiile noastre să fie plăcute de ceilalți sunt mai mari. Când suntem trişti, deprimați, iritați, agresivi, cei din jurul nostru tind să ne perceapă negativ. Ținând seama de funcția adaptativă şi dezadaptativă a emoțiilor, problema se pune însă puțin altfel. Ideea de bază nu este să reducem prin orice mijloace intensitatea şi frecvența emoțiilor negative şi să le accentuăm pe cele pozitive, ci să însuşim metode prin care **putem gestiona în mod adaptativ emoțiile resimțite**. Atunci când reacționăm la evenimente ghidați de emoții negative sau pozitive dezadaptative în cel mai bun caz obținem beneficii momentane. De exemplu, dacă într-un conflict devenim agresivi, cearta se poate rezolva repede, reducându-l pe celălalt la tăcere, dar s-ar putea să ne pierdem respectul prietenilor, încrederea copiilor. La fel, dacă la comportamentele agresive ale copilului răspundem cu un zâmbet, sperând să îi treacă cu timpul, s-ar putea să ne alinăm nervozitatea pe moment, dar pe termen lung cu siguranță că aceste abordări îngăduitoare vor avea efecte negative asupra dezvoltării copilului şi a vieții noastre.

Aşa cum am menționat puțin mai înainte, foarte multe persoane cred că reacțiile lor emoționale şi comportamentale apar automat, fiind determinate de evenimente externe, de situații sau de comportamentele celorlalți. De exemplu, m-am enervat fiindcă ai strigat la mine, ți-am dat o palmă fiindcă ai întârziat, etc. Deşi recunosc că reacțiile lor nu sunt adaptative pe termen lung (pot să dezvolte tulburări de sănătate mentală, relații deficitare cu ceilalți, etc.), asemenea persoane cred că nu se vor putea schimba niciodată – „aşa sunt eu, nu am ce-i face". Din fericire situația nu este chiar atât de dramatică. Există foarte multe modalități prin care se pot îmbunătăți reacțiile persoanei la situațiile pe care anterior le considera problematice (stresante). Cu toate că însuşirea abilităților necesare pentru a gestiona cu succes asemenea situații, nu este întotdeauna simplă şi nu are întotdeauna rezultate imediate, merită efortul.

Obiectivele principale al acestui sub-capitol sunt de a vă ajuta:

- să identificați pe de o parte stilurile de gândire dezadaptative datorită cărora resimțiți ocazional distres în interacțiunea cu ceilalți adulți sau copii,
- să vă însuşiți câteva metode prin care veți putea înlocui aceste stiluri de gândire prin altele adaptative, care vor reduce nivelul de stres resimțit.

GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOȚIILOR ŞI MANAGEMENTUL STRESULUI

Recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor

Aşa cum s-a discutat şi în ***Capitolul I*** etichetarea corectă a emoțiilor este deosebit de importantă atât în cazul adulților cât şi în cazul copiilor. Destul de multe persoane se mândresc că în situații dificile nu resimt niciun fel de emoții. Există într-adevăr persoane care nu resimt nicio emoție în situații care celor mai multe persoane le provoacă reacții emoționale. Această incapacitate de a avea trăiri emoționale se numeşte alexitimie şi induce riscuri majore. În acelaşi timp alții, din motive socio-culturale, îşi maschează foarte bine emoțiile. Un exemplu în acest sens este influența normelor culturale asupra exprimării emoționale ale băieților/bărbaților vizavi de cele ale fetelor/femeilor. Dacă li se face o nedreptate sau sunt trişti băieții nu au voie să plângă – dar dacă se poartă vitejeşte şi îşi fac dreptate cu pumnul, înseamnă că sunt pe calea cea bună înspre „*clubul bărbaților adevărați*".

Şi în cazul adulților este deosebit de important să învețe să identifice corect stările emoționale: iritarea datorată oboselii (caz în care puțină odihnă ar putea schimba situația) sau iritarea datorată problemelor de la serviciu (situație în care

trebuie să acordăm atenție modului în care interpretăm ceea ce se întâmplă). Deşi folosim aceeaşi etichetă (în acest caz, iritarea), emoțiile desemnate sunt calitativ diferite. Identificarea şi etichetarea emoțiilor determină ulterior alegerea metodei potrivite de a gestiona situația.

Identificarea corectă a emoțiilor resimțite este un prim pas în transformarea reacțiilor dezadaptative în adaptative. Până nu ne dăm seama exact de natura emoțiilor pe care le resimțim, nu se poate trece la următoarea etapă – identificarea corectă a gândurilor subiacente emoțiilor.

Identificarea corectă a gândurilor asociate emoțiilor

De obicei ne dăm seama destul de uşor de momentul în care trăim o anumită emoție. Uneori este destul de greu să o denumim exact, dar în mod evident o resimțim. Fiind concentrați, adesea copleşiți de ceea ce simțim, nu acordăm atenția cuvenită imaginilor, scenariilor care stau la baza emoțiilor noastre. Deoarece gândurilor asociate emoțiilor le acordăm mai puțină atenție, va fi mai dificil să le identificăm. Totuşi, fără identificarea acestor gânduri nu se poate trece la modificarea lor, ceea ce ulterior va duce la reacții emoționale adaptative.

Una dintre metodele cele mai eficiente prin care puteți să vă identificați reacțiile emoționale, comportamentale şi gândurile care însoțesc reacțiile emoționale, este cea a ***Jurnalului de Stres.*** Ideea de bază a acestei metode este urmărirea în timp a propriilor reacții emoționale, comportamentale şi de gândire în vederea identificării unui stil predominant de reacție.

Sugestie

Nu încercați să aplicați această metodă în momentul în care sunteți foarte nervoşi, agitați, frustrați.

Aşteptați până vă calmați!

În Tabelul 12 prezentăm un model de jurnal de stres pe care îl puteți folosi zilnic pentru monitorizarea reacțiilor dumneavoastră. După cum vedeți tabelul vă permite să identificați zilnic una sau mai multe situații pe care le considerați stresante. Atunci când descrieți situația încercați să fiți cât mai clari şi precişi, încercând să vă dați seama care este evenimentul specific dintr-un şir de evenimente **care vă deranjează cel mai mult**. Este foarte important să evaluați şi să treceți în tabel şi intensitatea stresului resimțit – puteți folosi o scală de la 1 la 100, 1 reprezentând lipsa totală a stresului, 100 fiind un nivel extrem de ridicat de stres. În continuare, va trebui să vă descrieți propriile reacții cât mai clar şi cât mai onest. Cu cât reuşiți să observați şi să vă descrieți mai clar reacțiile, cu atât va fi mai acurată recunoaşterea paternului de reacție.

Dacă ați completat riguros Tabelul 12 măcar o săptămână, veți observa că **între anumite evenimente şi reacțiile dumneavoastră există o legătură relativ stabilă** (de exemplu vă enervează întotdeauna observațiile superiorilor dumneavoastră). Această metodă vă ajută în mai multe feluri: în primul rând vă veți da seama care sunt situațiile care vă deranjează cel mai mult sau în mod constant. În acest caz, veți putea adopta **tehnici de anticipare** a evenimentului sau a reacțiilor dumneavoastră. De exemplu, atunci când trebuie să vă duceți la cumpărături împreună cu copilul dumneavoastră şi vă deranjează că acesta întotdeauna începe să se târguiască cu dumneavoastră să îi cumpărați ceva (dacă nu o faceți de obicei izbucneşte într-o criză de nervi), puteți aplica tehnicile de prevenire a comportamentelor nedorite (vezi ***Abordarea comportamentelor inadecvate***). În cazul în care realizați că vă îngrijorează excesiv de mult negocierile de la serviciu, puteți să

vă antrenați dinainte, încercând să dezvoltați stiluri de comunicare asertivă (vezi ***Comunicarea eficientă***).

	Situația negativă	**Nivelul de stres resimțit de la 1 la 100**		**Reacțiile Mele**		
		1	**100**			
		Deloc stresat	Foarte stresat	**Trăiri subiective**	**Comportamente**	**Gânduri**
Luni	Fiica mea şi-a lăsat jucăriile împrăştiate în casă	60		- furie - supărare - iritare	- strig la ea - o pedepsesc - nu mai vorbesc toată seara cu ea	- nu mă respectă - nu mai pot suferi mizeria asta
	La serviciu şeful mi-a făcut observații	90		- nervozitate - iritare - tristețe	- nu am răspuns nimic - nu am chef să discut cu nimeni	- mă desconsideră - nu mă apreciază
Marți						
Miercuri						
Joi						
Vineri						
Sâmbătă						
Duminică						

Tabelul 12

În al doilea rând, veți putea identifica gândurile care se asociază cu reacțiile dumneavoastră emoționale şi comportamentale. După ce vă dați seama de faptul că deseori reacțiile dumneavoastră sunt determinate de aceste gânduri dezadaptative, le veți putea înlocui cu altele constructive, care în timp vă vor asigura reacții adaptative.

Înlocuirea gândurilor dezadaptative cu altele adaptative

După ce identificați gândurile asociate emoțiilor, puteți începe înlocuirea celor care duc la emoții dezadaptative cu gânduri care duc la reacții emoționale adaptative. Țineți seama de faptul că despre orice situație se poate gândi în mai multe feluri. Acest lucru se poate realiza urmând paşii descrişi mai jos, în ordinea pe care o considerați optimă pentru situația dumneavoastră. În cadrul acestui proces este util să vă gândiți care ar fi gândurile constructive în timp (adaptative) şi care ar fi cele dezadaptative pentru soluționarea situației.

Întreruperea gândurilor negative

În momentul în care vă dați seama că începeți să gândiți negativ sau că aveți gânduri care nu sunt tocmai constructive, întrerupeți şirul gândurilor. Puteți spune de exemplu „Stop! Nu mă mai gândesc 5 minute la treaba asta! Acum mă concentrez

exclusiv pe gătit!" (sau orice altă activitate imediată). Nu încercați să spuneți că nu vă veți gândi niciodată la problema în cauză. Asemenea decizii au în cele mai multe cazuri efecte inverse – cu cât vă propuneți mai mult să nu vă gândiți la un anumit lucru, cu atât mai frecvent o veți face. Ca să ilustrăm acest lucru, vă propunem să încercați următorul exercițiu:

> Opriți-vă din citit câteva minute. Închideți ochii. Propuneți-vă, cu toată îndârjirea, să vă gândiți la orice altceva dar NU la un elefant roz. După 3 minute notați pe o bucată de hârtie de câte ori v-ați gândit la elefantul roz.
>
> Apoi începeți să efectuați una dintre activitățile care vă sunt la îndemână timp de 3 minute (să numărați de exemplu, în jos, din trei în trei, începând cu numărul 1283 – 1280 – 1277, etc). Notați din nou de câte ori v-ați gândit, în acest răstimp, la elefantul roz.

Cea mai bună modalitate de a scăpa de un gând este de a ne concentra pe o activitate cu sens sau pe un alt gând!

Înlocuirea gândurilor care produc iritare, nervozitate cu altele care calmează

După ce ați identificat gândul care vă produce emoția neplăcută, faceți următorul exercițiu:

> Gândiți-vă la o persoană la care țineți foarte mult. Închipuiți-vă că ea are acelaşi gând neplăcut ca şi dumneavoastră. Ce i-ați spune ca să o ajutați?
> ***Dezvoltați această temă.***
>
> Acum gândiți-vă la dumneavoastră ca la o persoană la care țineți foarte mult. Spuneți-vă acelaşi lucru.
> ***Dezvoltați această temă.***

Scăpăm de teroarea unui gând construind alte gânduri. Despre una şi aceeaşi situație avem mai multe perspective posibile, mai multe feluri de ochelari prin care putem să o vedem. Unele perspective (unele perechi de ochelari) ne sunt mai de folos decât altele. Ar trebui să le purtăm mai des, să le repetăm ca să le întărim.

Subminarea monologului negativ

Emoțiile negative sunt deseori însoțite de gânduri care pot să apară sub forma unui monolog cu noi înşine sau a unui dialog imaginar cu alții. De exemplu, sunteți iritat de faptul că prietenul cel mai bun v-a lăsat să aşteptați în ploaie 15 minute, fără să vă anunțe că nu poate veni. Pe un fond de iritare şi nemulțumire ați putea să vă spuneți: „Sunt un prost. Nu mă tratează ca pe un prieten adevărat". Într-o asemenea situație, monologul negativ este generat de convingerea să respectivul prieten ar fi trebuit să vă anunțe că nu ajunge. Practic nemulțumirea (emoțiile negative) sunt alimentate şi exacerbate de convingerea că nu sunteți respectat îndeajuns. Este mai înțelept ca înainte de a trage concluzii în termeni absoluți să vă puneți problema dacă nu cumva există şi alte posibile explicații ale comportamentului respectiv: nu a avut acces la telefon, i s-a descărcat mobilul, a avut un accident, etc. **Nu putem avea certitudini în legătură cu ceea ce gândesc ceilalți** şi cu atât mai puțin în legătură cu motivațiile şi situațiile momentane în care se găsesc. În astfel de cazuri este bine să vă

calmați și să vă puneți întrebarea dacă nu cumva v-ați pripit în a extrage concluzii fără să aveți la dispoziție toate informațiile necesare: „Poate că s-a întâmplat totuşi ceva. După ce mă calmez, voi discuta cu el."

Nu vă lăsați manipulați de monologul negativ din mintea dumneavoastră!

Derularea lentă a scenariului catastrofic

Când ne uităm la un film de groază vedem ce se întâmplă şi mai ales anticipăm ce se va întâmpla. Ne cuprinde frica tot mai mult, iar dacă ea devine insuportabilă, schimbăm canalul. Simțim imediat după aceea o stare de uşurare, dar scenariul înfricoşător ne rămâne în minte şi ne influențează propriile comportamente. Aşa se întâmplă adesea şi în viață. Ni se întâmplă nouă sau cuiva apropiat ceva neplăcut, imediat anticipăm scenarii catastrofale, care ne înspăimântă atât de tare încât le blocăm, încercând să nu ne mai gândim la ele. „*Filmul*" se opreşte, dar frica rămâne. Strategia noastră este greşită. Orice evitare a confruntării cu frica (sau cu ceea ce ne înfricoşează) ne accentuează frica. Orice confruntare cu propriile noastre frici ne întăreşte! În loc să oprim scenariul catastrofic, este mai bine să îl derulăm **lent**, **până la capăt**, chiar dacă nu ne face plăcere. Doar aşa vom vedea că scenariul catastrofal este improbabil, că există multe alte evoluții posibile, multe alte interpretări posibile alături de interpretarea catastrofică. Derularea până la capăt a unui scenariu catastrofic îi reduce mult forța distructivă până la diluarea totală.

Re-programarea momentelor în care vă permiteți să vă îngrijorați

Îngrijorările sau obsesiile noastre sunt ca nişte oaspeți nepoftiți. Intră în casa minții noastre, bat la uşă, fac zgomot, se poartă urât cu noi. Cu astfel de oaspeți neprietenoşi şi insistenți (obsesiile şi îngrijorările noastre) ne confruntăm adesea. În loc să îi împingem însă mereu afară din casă, să le strigăm să ne lase în pace, să ieşim chiar din când în când afară, preventiv, ca să vedem dacă nu cumva iar ne dau târcoale, e mai bine să schimbăm tactica. Când revin în casa minții noastre îi notăm, pe rând, în ordinea venirii şi le spunem că au casa la dispoziție spre vizitare între ora 6 şi 7. Până atunci avem treabă, ne concentrăm pe ce avem de făcut, pe proiectele noastre personale. La ora 6 întrerupem activitățile şi le poftim înăuntru, să ne obsedeze, să ne îngrijoreze. Veți constata că îngrijorările sau obsesiile noastre sunt mai plictisite, mai puțin interesate de noi şi pleacă mai repede. Alocându-le un timp al lor, ele ne perturbă mai puțin pe parcursul zilei, iar când le lăsăm să vină sunt mai lipsite de vlagă. Dimpotrivă, cu cât le acordăm mai multă atenție, cu atât sunt mai enervante şi mai intruzive.

Oglinda timpului

Dacă vrem să ne cunoaştem cu adevărat, nu este bine să ne privim doar într-o singură oglindă, ci în mai multe. Tot aşa trebuie să facem şi cu ceea ce ni se întâmplă. Un eşec privit numai prin prisma prezentului poate părea o catastrofă. Privit însă din perspectiva unui viitor mai îndepărtat (adică, „ce înseamnă pentru mine de acum cinci, zece sau douăzeci de ani") devine un fapt banal, un eveniment oarecare în drumul vieții. Semnificația unui eveniment nu este dată aşadar doar de perspectiva

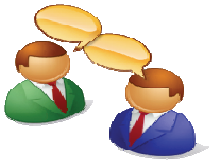
prezentului, ci se formează prin raportarea acestuia la mai multe soluții posibile în viitor. Ne vindecăm de drama prezentului sau de regretele trecutului construindu-ne proiecte de viitor. Scăpăm din jugul unor interpretări construindu-ne altele, privindu-ne dinspre viitor.

De reținut

- nu uitați că de cele mai multe ori reacțiile dumneavoastră emoționale sunt determinate de modul în care gândiți sau de modul în care interpretați o situație sau un eveniment şi nu de eveniment în sine;
- valoarea adaptativă a reacțiilor dumneavoastră este determinată de măsura în care asigură o stare de bine inter- şi intraindividuală pe termen lung, şi nu de valența lor (pozitive sau negative);
- utilizați un sistem de monitorizare pentru a identifica stilurile de reacționare ineficiente şi situațiile în care acestea apar;
- după identificarea situațiilor dificile şi a stilului de reacție puteți utiliza metode de anticipare, de reinterpretare prin oglinda timpului, şi de subminare a monologului negativ;
- o mare parte a tehnicilor de gestionare eficientă a emoțiilor prezentate mai înainte se bazează pe mecanisme specifice care facilitează adaptarea: umorul, acceptarea situației, reinterpretarea pozitivă.

ASCR

2. COMUNICAREA EFICIENTĂ



Comunicarea este una dintre cele mai frecvente activități la care participă ființa umană. Ne petrecem aproximativ 75% din perioada de veghe comunicând (sau pregătind un mesaj spre comunicare) într-un fel sau altul.

Prin comunicare transmitem mesajele noastre, receptăm mesajele celorlalți, inițiem, întreținem şi menținem relații, rezolvăm conflicte, etc. Comunicarea este un act social, care poate fi efectuat în mod intenționat sau involuntar, conştient sau inconştient – gesturile, mimica, poziția corporală, stilul de vestimentație, chiar şi tăcerea putând transmite semnificații. Acuratețea cu care transmitem şi recepționăm mesajele, respectiv feed-back-ul pe care îl oferim după receptarea unui mesaj, influențează comunicarea în ansamblu şi implicit, adaptarea la cerințele situației respective.

Procesul comunicării inter-umane poate fi ilustrat cel mai simplu astfel:

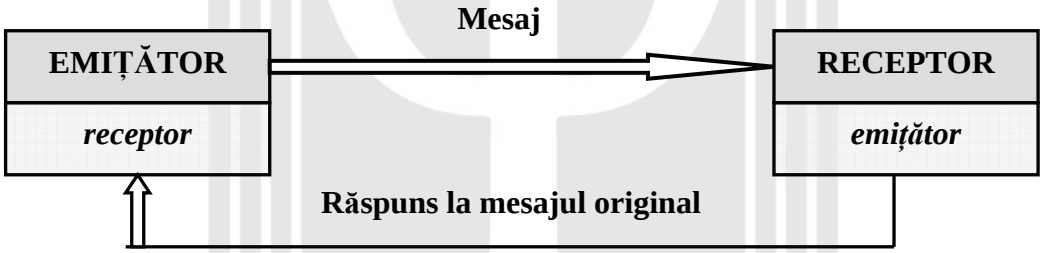


Figura 8

În comunicarea interumană fiecare participant (Emițător - Receptor) din procesul comunicării devine simultan atât emițător, cât şi receptor.

În cele ce urmează, vom discuta pe scurt fiecare etapă a procesului comunicării, oferindu-vă exemple de stiluri de comunicare şi metode eficiente prin care vă puteți optimiza abilitățile de comunicare.

2.1. EMITEREA MESAJULUI

Persoana care intenționează să transmită un mesaj trebuie să aibă în vedere foarte mulți factori înainte de a alege modul în care îl va emite. Abilitățile, dispoziția interlocutorilor, mediul/contextul, etc., influențează profund procesul comunicării. Un exemplu tipic este modul în care este formulată aceeaşi informație unui copil de 5 ani, unui adolescent sau unei persoane adulte. Un mesaj mai puțin plăcut care ar putea afecta imaginea de sine a unui copil va fi receptată altfel dacă este spusă între patru ochi printr-o abordare constructivă şi într-o manieră cu totul diferită dacă este comunicat fără menajamente, în fața întregii grupe. Pe de altă parte, tonul vocii, postura corporală, expresia facială pot completa şi influența semnificativ mesajul verbal. De exemplu, acelaşi mesaj însoțit de o expresie facială plăcută are efecte mult diferite decât cel însoțit de încruntare. Modul în care se emite mesajul influențează atât comunicarea verbală cât şi cea non-verbală. În următorul tabel sunt prezentate elementele care trebuie luate în seamă în momentul în care emițătorul concepe şi emite mesajul dorit.

Cu ce scop?	Care este scopul, obiectivul final pe care vrem să-l atingem prin comunicarea mesajului? Care este rezultatul la care ne aşteptăm?
Ce?	Ce anume vrem să comunicăm; în cazul unor mesaje complexe, stabilirea pas cu pas a ordinii componentelor mesajului astfel încât acesta să aibă coerența cea mai mare, înlăturând astfel ambiguitatea sau elementele care pot contribui la aceasta.
Cui?	Cine este persoana căreia îi adresăm mesajul? – stabilirea publicului țintă, a caracteristicilor persoanei (de ex. vârstă, educație, caracteristici comportamentale, etc.).
Cum?	În ce mod decidem să transmitem mesajul? – de ex. scris, oral, prin gesturi, mimică, stil comportamental, etc. Un aspect deosebit de important în acest sens se referă la concordanța dintre transmiterea mesajelor prin diferite canale de comunicare. În vederea transmiterii unui mesaj clar, lipsit de ambiguitate ceea ce spuneți ar trebui să fie în concordanță cu gesturile, mimica, dumneavoastră.
Când?	Alegerea momentului cel mai potrivit pentru transmiterea cât mai eficientă a mesajului – în cazul acesta trebuie evaluată atât starea receptorului cât şi a emițătorului; de exemplu, dacă dorim să avem o discuție constructivă şi interlocutorul nostru este ocupat, indispus, etc. este recomandată amânarea acesteia; acelaşi lucru se recomandă şi în cazul în care dispoziția emițătorului nu este propice unei comunicări eficiente.
Unde?	Stabilirea contextului: mediul înconjurător, prezența altor persoane poate creşte sau scădea eficacitatea comunicării.

Tabelul 13

Mesajul pe care îl emitem trebuie să fie foarte clar, înlăturând astfel posibilitatea neînțelegerilor şi a ambiguității. În tabelul următor (vezi Tabelul 14), vă vom oferi câteva exemple de mesaje care au aproximativ acelaşi conținut, diferența constând doar în formulare: ambiguu versus clar.

Ambiguu	Clar
„Eşti dezordonat”.	„Te rog să faci curat în camera ta”.
„Am nevoie de mai multă independență”.	„Aş vrea să ies la sfârşit de săptămână cu prietenii”.
„Nu comunicăm destul”. „Am impresia că mă ignori”.	„Mi-ar plăcea să putem sta mai mult de vorbă în legătură cu programul de sâmbătă seara”.
„Nu eşti atent la ce îți spun”.	„M-ar ajuta dacă acum nu ai mai citi, ci ai fi atent la ceea ce îți spun”.
„Iarăşi ai făcut mizerie în casă”.	„Te rog să faci curat în bucătărie”.

Tabelul 14

2.2. RECEPTAREA MESAJULUI

A doua etapă în procesul comunicării este **receptarea mesajului**. După cum am menționat şi mai înainte, fiecare dintre noi va fi la un moment dat atât emițător cât şi receptor. Deşi uneori poate să pară un rol relativ pasiv, rolul receptorului este la fel de important ca şi cel al emițătorului.

Respect şi acceptare reciprocă

Elementele care stau la baza receptării optime a mesajului presupun manifestarea unor atitudini de respect şi acceptare a interlocutorului.

Aceste atitudini pot fi exprimate în mai multe feluri:

1. Stabilirea contactului vizual.
2. Încurajarea comunicării.
3. Concentrarea atenției pe ceea ce spune emițătorul.
4. Evitarea interpretării mesajului şi judecării conținutului sau a persoanei care l-a emis până la recepționarea lui completă.
5. Adresarea întrebărilor.
6. Evitarea sfaturilor.
7. Evitarea întreruperii interlocutorului.

1. Stabilirea unui contact vizual corespunzător cu interlocutorul

Contactul vizual este un semn că suntem atenți la cel care ne vorbeşte şi la ceea ce ne spune. Contactul vizual potrivit presupune ajustarea duratei şi modului în care privim interlocutorul (încurajator sau descurajator). Unele persoane au nevoie de contact vizual pe tot parcursul conversației, asigurându-se astfel că interlocutorul este o parte activă în comunicare; alții din contră, preferă un contact vizual redus fiind deranjate de priviri insistente. În vederea unei comunicări eficiente este foarte important să îi putem oferi interlocutorului nostru o stare de încredere şi calm, care să mențină dorința de a comunica şi mai ales de a comunica deschis.

2. Folosirea unui răspuns minimal care încurajează comunicarea

Răspunsurile care încurajează comunicarea pot fi atât non-verbale, cât şi verbale. Când cineva dă aprobator din cap sau schițează un zâmbet încurajator, înlesneşte în mod automat comunicarea. În acelaşi timp, pronunțarea unor cuvinte scurte, inflexiuni verbale de tipul „aha”, „da”, „într-adevăr”, „înțeleg”, spuse pe un ton plăcut pot încuraja deschiderea emițătorului spre comunicare. Acesta trebuie asigurat din când în când că ne interesează ceea ce ne spune. Din acest motiv aceste afirmații nu trebuie să fie prea lungi şi nici interpretative, de genul „Ştiu, vrei sa spui că ...”, ceea ce i-ar putea da senzația că vrem să scăpăm cât mai repede de el sau că ceea ce spune este banal. Este foarte important să determinăm emițătorul să se simtă îndemnat să vorbească şi nicidecum să sugerăm că am dori să preluăm controlul asupra conversației.

Uneori repetarea ultimelor cuvinte sau parafrazarea acestora (fără tentă de interpretare), poate de asemenea încuraja deschiderea unei conversații care altfel ar putea fi încheiată.

Stabilirea contactului vizual şi răspunsurile verbale şi non-verbale minimale sunt elemente foarte importante mai ales în faza de început a conversației, având în primul rând rolul de a încuraja comunicarea şi deschiderea spre un dialog cât mai constructiv.

3. Concentrarea atenției pe ceea ce spune emițătorul

Atunci când receptăm mesajul cuiva este foarte important:

a. să încercăm să ne concentrăm cât mai mult pe ceea ce vrea să ne comunice şi să încercăm să ne descentrăm de pe propriile noastre probleme; să încercăm să nu ne mai gândim la noi înşine, ci să ne focalizăm cât mai mult pe ceea ce ni se spune.

„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”	„Cunosc senzația. Şi eu am avut o zi proastă. Stai să vezi ...”
Alternativă	
„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”	**„Chiar? Ce s-a întâmplat?”**

b. să încercăm să înțelegem emoțiile pe care persoana le trăieşte, pe care vrea să le transmită; manifestarea empatiei față de trăirile emoționale ale interlocutorului reprezintă un element important în facilitarea comunicării.

„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”.	„Nu te mai stresa atât. Colegii tăi nu merită să te enervezi”.
Alternativă	
„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”.	**„Hmm. Cred că te-ai enervat serios pe ei, pari foarte obosit. Pot să te ajut?”**

c. să încercăm să nu întrerupem şirul comunicării prin intervențiile noastre – să nu schimbăm subiectul, ceea ce l-ar putea determina pe interlocutorul nostru să creadă că nu ne interesează mesajul lui.

4. Evitarea interpretării mesajului şi judecării conținutului sau a persoanei care l-a emis înaintea receptării lui complete

Empatia
înțelegerea stării emoționale trăite de o altă persoană, ca şi cum ne-am afla în locul acesteia

Interpretarea este un proces natural şi inevitabil, fiecare dintre noi având tendința de a trece tot ceea ce auzim prin filtrele gândirii, a experiențelor noastre personale.

În cazul în care suntem buni ascultători, în scopul eficientizării comunicării este preferabil să ne abținem pe cât se poate de la interpretarea mesajului şi de la judecarea emițătorului. Empatia față de interlocutorul nostru ne poate ajuta în acest sens – adică ne împiedică într-o oarecare măsură să interpretăm sau să emitem judecăți de valoare. Cu cât interpretăm mai puțin (în cazul în care nu reuşim această performanță, măcar să nu exprimăm dezaprobator interpretarea noastră), cu atât avem şansa să obținem mai multe informații de la interlocutorul nostru, facilitând comunicarea.

„Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine! Nu mă mai iubesc”.	„Şi acum te-ai apucat să îi pârăşti?!” „Prostii. Aşa ți se pare ție.” „Probabil că te-ai bătut cu ei din nou.”
Alternativă	
„Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine! Nu mă mai iubesc”.	**„Hmm. Te cred că eşti trist. Poți să îmi povesteşti ce s-a întâmplat?”**

5. Adresarea întrebărilor

De ce să punem întrebări?
a. Pentru a verifica dacă am înțeles corect mesajul
b. Să asigurăm interlocutorul că ne interesează ceea ce spune.

Adresarea întrebărilor are două funcții majore: în primul rând, ne asigurăm că am înțeles corect mesajul auzit. În al doilea rând, în momentul în care îi punem întrebări interlocutorului nostru în legătură cu conținutul mesajului, într-un fel îl asigurăm de faptul că suntem interesați de ceea ce spune şi astfel îl încurajăm să continue.

Întrebările pe care i le putem adresa sunt de două tipuri:

Întrebări deschise – permit aflarea mai multor detalii, respectiv explorarea situațiilor. Acest gen de întrebări trebuie foarte bine gândite deoarece dacă cer prea multe detalii, ar putea să îl determine pe emițător să divagheze de la subiect.

„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”.		„Vrei să-mi povesteşti ce s-a întâmplat?”
„Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine!”		„Îmi spui ce s-a întâmplat?”

Întrebări închise – sunt mai ales folosite când dorim să obținem răspunsuri specifice; în cazul acesta un risc major îl comportă tocmai faptul că ele pot încheia prematur întreaga conversație. („Şi totuşi care materie îți place cel mai mult?” sau „Spune-mi, mai vrei sa citeşti cartea sau nu?”).

„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”.		„Te-a necăjit şeful sau colega de birou?” „Colega”.
„Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine!”		„Te-ai supărat?” „Da.”

6. Evitarea sfaturilor

Aşa cum în mod automat suntem tentați să interpretăm spusele celuilalt, cu aceeaşi uşurință ne vine să dăm şi sfaturi (chiar şi atunci când nu ni se cer). De multe ori, interlocutorul nostru nu are nevoie de sfaturi, ci doar să fie ascultat cu atenție, să simtă că cineva încearcă să-l înțeleagă. Din acest motiv, în vederea unei comunicări optime se recomandă evitarea oferirii sfaturilor când acestea nu sunt cerute explicit.

Situație		Sfaturi		Reacție adecvată
„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”. „Las-o baltă. Sunt prea obosit.”		„Dacă aş fi în locul tău, aş aborda o strategie deşteaptă ca să rezolv conflictul. Hai să îți spun exact ce ar trebui făcut ....”		„Îmi imaginez că-ți este greu. Ai chef să discutăm?”
„Copiii de la grădi nu au vrut să se joace cu mine!”.		„Ce-ar fi să zâmbeşti mai mult data viitoare”.		„Ce crezi că ar trebui să faci ca să se joace cu tine?”

7. Evitarea întreruperii interlocutorului

Ca să obțineți cât mai multe informații, este indicat să nu întrerupeți interlocutorul sau dacă totuşi este nevoie, ar fi bine ca această întrerupere să aibă funcția de încurajare a dialogului. În caz contrar, emițătorul poate să piardă firul comunicării sau chiar să fie inhibat de întrerupere şi să încheie brusc conversația.

„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”.		„Cunosc exact senzația. Şi mie mi s-a întâmplat azi exact acelaşi lucru. Hai să nici nu mai vorbim de asta.”
„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit”.		**„Dar ce s-a întâmplat?”**
„Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine! Nu mă mai iubesc”.		„Eşti băiat mare, nu te mai smiorcăi atât.”
„Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine! Nu mă mai iubesc”.		**„Hmm. Cred că eşti trist. Ai chef să îmi povesteşti ce s-a întâmplat?”**

2.3. TIPURI DE COMUNICARE

Conflictele din cadrul familiei sunt de obicei cele care ne afectează cel mai mult şi afectează şi celelalte aspecte ale vieții noastre (profesională, socială). Interesant este însă faptul că motivul principal pentru care cuplurile recurg la terapie este comunicarea defectuoasă şi abordarea ineficientă a rezolvării de probleme. O influență mult mai redusă asupra problemelor din cuplu se datorează lipsei banilor, influenței familiei de origine a fiecăruia sau confruntării cu diverse boli.

Ca să ne putem folosi în cel mai eficient mod de abilitățile de comunicare pe care le avem (sau pe care le-am îmbunătățit), trebuie mai întâi să putem aplica cunoştințele legate de gestionarea reacțiilor emoționale şi a mecanismelor subiacente: cum să adoptăm un stil adaptativ de gândire, cum să ne modulăm comportamentul,

reacțiile emoționale, deoarece anxietatea, iritarea, agresivitatea excesivă pot să interfereze cu procesul de comunicare.

Există trei tipuri majore de comunicare:

a. **comunicarea asertivă**
b. **comunicarea pasivă**
c. **comunicarea agresivă**

A. Comunicarea Asertivă - adaptativă

Asertivitatea asigură o comunicare deschisă, sinceră, directă şi constructivă, fiind una dintre formele de comunicare cu cel mai înalt potențial de adaptare optimă la cerințele situației. Prin acest tip de comunicare se pot exprima eficient emoțiile şi gândurile interlocutorilor, ceea ce are ca şi consecințe satisfacerea nevoilor, dorințelor, respectiv atingerea scopului comunicării. În acest tip de comunicare, imaginea de sine a interlocutorilor nu este lezată. Astfel de interacțiuni pot duce la dezvoltare personală, la dezvoltarea unei identități stabile, la menținerea sau atingerea unui echilibru emoțional, etc. În acelaşi timp, comunicarea asertivă asigură menținerea unor relații interumane optime, pozitive, având un rol deosebit în procesele de rezolvare a conflictelor.

Caracteristicile comportamentului asertiv:

- exprimarea (verbală sau non-verbală) este directă, clară, nelăsând loc ambiguităților;
- se exprimă clar, în mod direct emoțiile, sentimentele, gândurile;
- persoanele asertive iau în considerare scopurile, dorințele celorlalți interlocutori, exprimând în acelaşi timp respect şi empatie față de aceştia – persoana care manifestă un comportament asertiv este dispusă să ajungă la compromis, din care toate părțile implicate vor avea de câştigat;
- comportamentul asertiv, precum şi consecințele acestuia sunt acceptabile din punct de vedere social;
- comunicarea non-verbală este flexibilă şi adaptată permanent nevoilor şi dispoziției interlocutorului (contactul vizual, postura gesturile, mimica), etc.

Consecințele comportamentului asertiv:

- asigură respectul şi deschiderea spre comunicare a celorlalte persoane, ducând la stabilirea unor relații interumane pozitive, de durată;
- prin observarea consecințelor pozitive ale comunicării asertive, multe persoane tind să preia modelul;
- asigură un oarecare control asupra comunicării, oferind astfel şi un sentiment de confort, etc.

Tipuri de asertivitate

a. **Asertivitatea de bază**: ne asigură respectarea drepturilor şi permite exprimarea directă, clară a credinţelor/convingerilor, emoţiilor sau opiniilor. De obicei este o exprimare care conţine sintagma: „Vreau", „Cred", etc.
b. **Asertivitatea empatică**: de obicei conţine afirmaţii legate de starea interlocutorului. Asertivitatea presupune: recunoaşterea stării mai delicate/speciale a interlocutorului şi un enunţ în care ne exprimăm clar şi direct mesajul, de exemplu: „Ştiu că eşti foarte ocupat şi ai multe probleme, dar am nevoie să îmi spui că te interesează ceea ce îţi povestesc. Îmi doresc să ne facem mai mult timp liber ca să putem povesti".
c. **Asertivitatea accentuată:** apare în cazurile în care persoana căreia ne adresăm continuă să ne încalce drepturile, iar asertivitatea devine din ce în ce mai fermă. De exemplu, „De trei zile îmi promiteţi că îmi reparaţi maşina. Dacă mâine la ora două nu va fi gata, voi fi nevoit să discut cu şeful dumneavoastră".

Principii de dezvoltare a asertivităţii

1. Spuneţi NU atunci când vă este încălcat un drept sau vă este violată o valoare personală.
2. Motivaţi-vă afirmaţia fără să vă justificaţi – nu vă scuzaţi.
3. Exprimaţi-vă opiniile personale într-un mod cât mai clar – evitaţi generalizările.
4. Fiţi cât mai direct/ă.
5. Cereţi feed-back – pentru prevenirea greşelilor de interpretare.
6. Schimbaţi subiectul discuţiei sau evitaţi persoana când nu puteţi comunica asertiv.
7. Nu criticaţi persoana, faceţi comentarii doar în legătură cu comportamentul care v-a displăcut.
8. Scoateţi în evidenţă consecinţele negative ale comportamentului interlocutorului asupra dumneavoastră.
9. Precizaţi comportamentul dorit, oferiţi alternative pentru comportamentul pe care doriţi să-l schimbaţi.

B. Comunicarea Pasivă şi Agresivă - dezadaptativă

Aceste două tipuri de comunicare sunt considerate dezadaptative, deoarece după cum vom vedea, ele asigură atingerea unor scopuri, dar efectul pe care îl au pe termen lung este negativ. Recunoaşterea şi modificarea unor astfel de comportamente şi abordări de comunicare sunt deosebit de importante, deoarece ele se pot stabiliza şi cu timpul pot deveni stiluri de comunicare care pot periclita dezvoltarea sau menţinerea unor relaţii interumane optime, pot împiedica dezvoltarea unei imagini şi stime de sine pozitive, pot duce la situaţii conflictuale greu de rezolvat, la stres, etc. Astfel, persoanelor care prezintă (sau recunosc) caracteristicile următoarelor două tipuri de comunicare li se poate sugera abordarea stilului de comunicare asertivă.

Caracteristicile comunicării Pasive	Consecințele stilului de comunicare pasiv
• formularea mesajului reflectă lipsa de considerație pentru propriile scopuri, dorințe, dar acceptarea necondiționată a scopurilor celorlalți; • emoțiile, sentimentele, expectanțele nu sunt exprimate în mod clar, direct, optim (de obicei sunt neglijate sau minimalizate); • implicarea redusă în procesul de comunicare; • comportamentele non-verbale sunt tipice: privirea aplecată, gesturi mărunte, sacadate, distanță mare între interlocutori, voce monotonă.	• lipsa respectului din partea interlocutorilor • lipsa încrederii în sinceritatea interlocutorului pasiv; • desconsiderarea dorințelor persoanei pasive; • scăderea convingerii interlocutorului pasiv că dorințele sau scopurile sale vor fi luate în considerare; • sentimentul că ceilalți interlocutori controlează mediul (conversația); • sentimente de frustrare, teamă, furie, tristețe; • dezvoltarea unui stil evitativ de comunicare.

Caracteristicile comunicării Agresive	Consecințele stilului de comunicare agresiv
• nu sunt luate în considerare dorințele, scopurile, expectanțele celorlalți – nu se poate ajunge la compromis; • exprimarea inadecvată a gândurilor, sentimentelor, dorințelor care poate duce la conflicte; • stil de comunicare inacceptabil din punct de vedere social; • expresivitate îngustă (lipsa alternativelor); • expresivitate facială, postură inadecvată față de interlocutor (distanța față de interlocutor mai mică de 0,5 m); • ton ridicat, sfidător al vocii.	• interlocutorul agresiv se aşteaptă ca nevoile sale să fie îndeplinite, scopurile să fie atinse, indiferent de părerile, aşteptările celorlalți; • este convins că trebuie să controleze mediul (conversația); • chiar dacă pe termen scurt îşi atinge scopul, pe termen lung pierde respectul interlocutorilor, deoarece va fi evitat de ceilalți; • dacă acest stil de comunicare se stabilizează, persoana va fi etichetată ca fiind „agresivă”, iar contactele sociale se vor rări, numărul interacțiunilor interpersonale va scădea simțitor – va determina în ceilalți interlocutori sentimentul lipsei de cooperare, de comunicare unidirecțională; • abordare îngustă (de impunere), de obicei negativă a subiectului; • sentimente accentuate de furie, teamă.

BARIERE ÎN PROCESUL COMUNICĂRII

- Interpretarea pripită a mesajului şi judecarea (privirea critică, etichetarea) interlocutorului sau a spuselor sale;
- Oferirea rapidă de sfaturi/soluții;
- Lipsa de interes, empatie față de nevoile interlocutorului;
- Întreruperea frecventă a interlocutorului;
- Discordanța între feed-back-ul verbal şi non-verbal oferit după receptarea mesajului („Da, ai dreptate”, în timp ce schițăm o grimasă dezaprobatoare).

SUGESTII PENTRU O COMUNICARE EFICIENTĂ

- Compuneți/concepeți mesajul în aşa fel încât să evitați pe cât se poate formulările ambigue;
- Nu divagați de la conținutul mesajului pe care doriți să-l transmiteți;
- Aşteptați momentul potrivit pentru a începe comunicarea;
- Abordați un ton plăcut, dar ferm;
- Stabiliți un contact vizual optim cu interlocutorul;
- Încercați să vă concentrați pe ceea ce vi se spune şi să stabiliți o relație empatică cu interlocutorul;
- Intercalați mesaje scurte ca să încurajați deschiderea spre o comunicare sinceră;
- Încercați să sincronizați mesajele verbale şi non-verbale, în aşa fel încât să exprime acelaşi lucru;
- Adresați-i interlocutorului întrebări deschise sau închise în funcție de scopul comunicării;
- Oferiți sfaturi sau rezolvări doar dacă vi se cer.

ASCR

3. MANAGEMENTUL CONFLICTELOR, REZOLVAREA DE PROBLEME ŞI LUAREA DECIZIILOR

În medie ne confruntăm zilnic cu aproximativ cinci conflicte. Nerezolvarea sau rezolvarea lor parțială poate avea efecte devastatoare atât asupra sănătății noastre fizice şi emoționale (conflictul fiind o potențială sursă de stres), cât şi asupra imaginii de sine şi autoeficacității percepute, asupra stabilirii şi menținerii legăturilor sociale, etc.

3.1. Managementul conflictelor

În cadrul interacțiunilor umane foarte rar se întâmplă ca două persoane să aibă ***exact*** aceleaşi opinii, aceleaşi aşteptări, aceleaşi scopuri, aceleaşi trăiri emoționale, aceleaşi interpretări, etc. De obicei, într-un conflict, niciuna dintre părțile implicate nu are *dreptate* 100%. Din acest motiv este absolut firesc ca în orice formă de comunicare să se *ciocnească* idei, scopuri, stiluri de abordare diferite, care ulterior pot duce la neînțelegeri şi care pot să degenereze în conflicte.

CONFLICTUL	**este o dispută sau competiție între două sau mai multe persoane care au nevoi, idei, credințe, convingeri, sistem de valori, scopuri foarte diferite sau chiar opuse**

Conflictele pot să apară şi între diverse aspecte ale aceleiaşi persoane (de exemplu conflictul dintre a avea copii şi a face carieră).

Conflictul apare atunci când într-o situație dată, interlocutorii au:

- Interese, scopuri sau concepții diferite.
- Stiluri incompatibile de abordare ale problemei, care împiedică comunicarea constructivă şi implicit rezolvarea neînțelegerii (problemei).

Pentru majoritatea persoanelor, conflictul are o conotație negativă, distructivă, fiind ceva neplăcut, care trebuie evitat sau înlăturat cât mai repede. Cu toate acestea, conflictul nu are doar aspecte negative – valența conflictului depinde de modul de abordare a diferențelor dintre scopuri, interese, de măsura în care sunt acceptate diferențele interindividuale, precum şi de modul de abordare al conflictului în sine.

Deci, conflictul poate fi perceput ca şi o interacțiune pozitivă care poate duce la:

- dezvoltare personală prin autocunoaştere;
- acceptarea părerii altor persoane în afară de cea proprie, care poate fi mai potrivită situației;
- îmbunătățirea relațiilor interumane şi adaptarea la viața socială.

În cazul abordării distructive a conflictului:

- atenția este centrată doar pe problema în cauză, în timp ce posibile soluții adecvate sunt ignorate;
- deseori motivul/cauza conflictului sunt înțelese (sau interpretate) greşit;
- este afectată imaginea de sine (de ex. scade încrederea în sine) a interlocutorului sau a grupului, ceea ce pe termen lung poate duce la deteriorarea relațiilor interumane şi adaptarea socială precară;
- concentrarea pe stereotipuri şi prejudecăți (percepția mai acută a diferențelor interindividuale şi intergrupale), ceea ce duce la scăderea cooperării şi rezolvării eficiente a problemei;
- induce lipsa cooperării unor interlocutori în rezolvarea problemei sau preluarea de către o singură persoană a întregii responsabilități în rezolvarea problemei;
- apar cu frecvență mare emoții negative disfuncționale (sentimentul de inutilitate, furie, frustrare) şi comportamente (pasivitate, agresivitate) care periclitează comunicarea eficientă.

În cazul în care abordăm conflictul în mod constructiv:

- cauza şi motivul conflictului sunt rapid clarificate;
- se creează şi se menține un stil de comunicare deschis, eficient, optim pentru adaptarea la cerințele situației;
- se nasc soluții şi rezolvări alternative la aceeaşi problemă, crescând astfel posibilitatea identificării celei mai bune soluții;
- interlocutorii devin părți implicate activ în procesul rezolvării, ceea ce creează sentimentul de cooperare;
- emoțiile şi gândurile subiacente emoțiilor sunt exprimate în mod optim, ceea ce ulterior va reduce (sau chiar va împiedica apariția) stresului;
- facilitează procesul de autocunoaştere (de ex. în recunoaşterea existenței sau lipsei unor abilități) şi cunoaştere a celorlalți, oferind astfel posibilitatea dezvoltării sau îmbunătățirii ulterioare a unor abilități de comunicare şi de rezolvare de probleme;
- toate elementele prezentate mai sus participă la creşterea motivației pentru optimizarea abordării conflictelor, îmbunătățind abilitățile de identificare a problemelor şi a soluțiilor adecvate.

După cum am menționat anterior, nu conflictul în sine este elementul negativ, ci modul în care interlocutorii abordează conflictul. Sursa unui conflict poate duce la o dispută negativă în care toate părțile au de pierdut sau la un schimb constructiv de idei în care toată lumea are de câştigat, în care se obține o rezolvare acceptabilă a situației de către toți cei implicați. Cum spuneau vechii chinezi: „Conflictul este începutul tuturor lucrurilor”.

Nu toate conflictele pot sau trebuie neapărat rezolvate, dar este extrem de important să învățăm modul în care putem să împiedicăm apariția (sau să convertim valența) unui posibil conflict negativ într-o abordare pozitivă, constructivă. În acest proces ne ajută managementul conflictului.

TIPURI DE ABORDĂRI ALE CONFLICTULUI

Există două tipuri de abordare a rezolvării conflictului:

- ***fugă*** - persoana evită sau încearcă să iasă din situația conflictuală foarte repede (de ex. când avem de a face cu o persoană pe care nu o agreăm, al cărei stil de comunicare ne indispune încercăm să evităm situațiile care pot provoca un conflict sau dacă nu reuşim, atunci suntem dispuşi să facem un compromis chiar dacă acesta nu ne favorizează);
- ***luptă*** – persoana este dispusă să rezolve situația chiar şi cu riscul unui conflict.

Nu există stiluri pure de abordare a conflictelor: de obicei, în funcție de situație adoptăm una sau alta dintre abordări. Pe de altă parte, nu se poate spune despre niciuna că ar fi superioară celeilalte – valoarea abordării conflictului variază în funcție de context (sunt situații în care fuga duce la o rezolvare mult mai constructivă decât lupta).

De cele mai multe ori într-un conflict reacționăm pur şi simplu printr-un impuls, cu timpul dezvoltând un stil de reacție automat, pe care nu reuşim să îl controlăm în fiecare situație. În schimb, nu trebuie să uităm că indiferent de impulsul conform căruia reacționăm într-un conflict, avem abilitățile necesare de a ne modula conştient stilul de abordare a conflictelor, îmbunătățind astfel reacțiile noastre şi abordând conflictul într-o manieră mai eficientă.

În cele ce urmează vă prezentăm cinci dintre tipurile de abordare ale unei situații conflictuale:

• evitarea	• compromisul
• acomodarea	• competiția
• colaborarea	

Fiecare dintre aceste abordări poate fi caracterizată pe două dimensiuni:

- **Axa Asertivității**
- **Axa Cooperării**

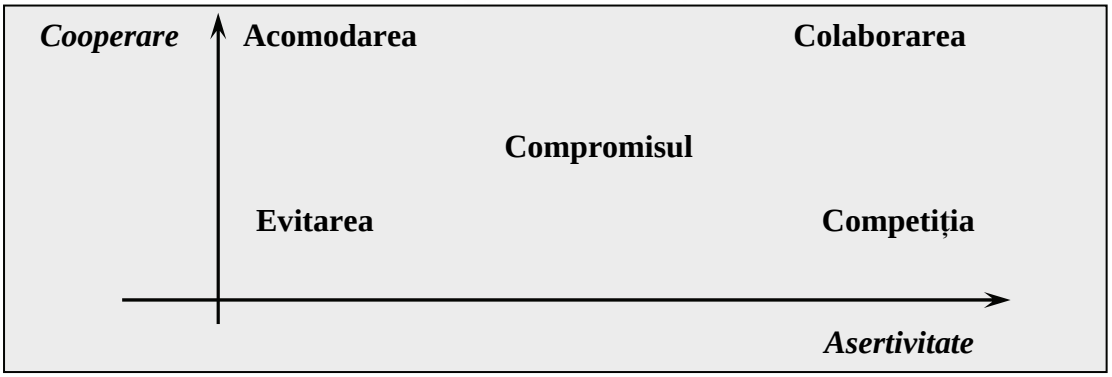


Figura 9

Managementul conflictului se referă la însuşirea unor abilități care:

- facilitează rezolvarea conflictului în sine;
- optimizează abilitățile de comunicare eficientă.

Fiecare persoană poate să adopte oricare dintre aceste tipuri de abordare a conflictului, însă alegerea abordării potrivite depinde de cerințele situației, a caracteristicilor interlocutorilor, a parametrilor conflictului, etc.

1. Evitarea

Autoeficacitatea percepută

reprezintă convingerile oamenilor despre funcționarea propriilor abilități necesare pentru atingerea obiectivelor sau îndeplinirea sarcinilor propuse.

În abordarea de tip evitativ persoana are un nivel scăzut de asertivitate, cât şi de cooperare. Altfel spus, persoana nici nu abordează conflictul, nici nu cooperează în rezolvarea lui. În multe cazuri o persoană va evita situațiile conflictuale din teama de a se implica într-un conflict. Această situație este determinată de lipsa abilităților de rezolvare a problemei şi/sau de un nivel scăzut al autoeficacității.

Există totuşi situații în care această abordare poate fi adaptativă – de exemplu, când cauzele conflictului sunt banale, când această abordare reprezintă un prim pas în rezolvarea conflictului şi scopul persoanei este de a reduce tensiunea acumulată (sau care se poate crea), de a câştiga timp pentru rezolvarea problemei, sau în multe situații când persoana are un statut (*putere)* inferior celuilalt sau celorlalți interlocutori (de ex. situația angajat-şef).

Abilitățile necesare pentru reuşita acestui tip de abordare a conflictelor:

- abilitatea de retragere din discuții,
- abilitatea de a tolera frustrarea pricinuită de existența conflictului,
- abilitatea de a accepta ideea că lucrurile vor rămâne nerezolvate,
- abilitatea de a recunoaşte sau stabili momentul potrivit discuției.

2. Acomodarea

Acest stil de abordare a conflictului este caracterizat de un nivel scăzut de asertivitate dar crescut de cooperare. Cazurile în care acest stil este adaptativ sunt cele în care se dorește creşterea performanței, menținerea unui mediu de colaborare optim şi a unor strategii de comunicare eficientă între parteneri. Multe persoane abordează acest stil dacă cauza conflictului sau rezolvarea problemei nu are importanță prea mare pentru ele. Este situația în care unul cedează în favoarea celuilalt.

Acest tip de abordare este însă dezadaptativă în situațiile în care persoana începe să se autocompătimească sau să apară în postura de martir (de ex. cazul unei persoane care numără de câte ori şi-a sunat prietenul şi se aşteaptă să fie sunată de acelaşi număr de ori, fără să spună însă nimic legat de acest lucru. Acomodarea care duce la autocompătimire este dezadaptativă.

Abilități necesare acestui tip de abordare:

- minimalizarea propriilor dorințe, scopuri,

- abilitatea de a se conforma, de a ceda sau de a se da bătut în relațiile cu ceilalți,
- decentrarea de pe propria persoană,
- executarea ordinelor date de alții.

3. **Compromisul**

Este un stil de abordare a conflictului care este moderat atât în asertivitate, cât şi în cooperare. Compromisul este perceput de unii ca un proces prin care una dintre părți renunță la mai mult decât cealaltă parte, în timp ce alții îl consideră ca o situație în care ambele părți au de câștigat.

În situațiile în care cauza conflictului are o importanță moderată, interlocutorii au acelaşi statut sau când ieşirea dintr-o situație conflictuală are o importanță deosebită, acest tip de abordare poate fi eficientă. De asemenea, acest tip de abordare poate fi folosit ca şi o etapă intermediară în rezolvarea conflictului.

Abilități necesare acestui tip de abordare:

- capacitatea de negociere,
- abilitatea de a evalua semnificația situației şi a rezultatului,
- abilitatea de a găsi un *teren de discuție neutru*,
- abilitatea de a ceda în anumite situații.

4. Competiția

Abordarea de tip competitiv are un nivel înalt de asertivitate şi un nivel scăzut de cooperare; este abordarea în care fiecare dintre părțile aflate în conflict face ce poate pentru a rezolva conflictul în folos propriu. Cazurile în care acest tip de abordare este adaptativ sunt cele în care este nevoie de soluții rapide, trebuie luate decizii, care nu sunt agreate de către toate persoanele implicate în conflict, situații de importanță vitală sau cazuri în care persoanele trebuie să îşi protejeze neapărat interesele.

Abilități necesare acestui tip de abordare:

- abilități de argumentare corectă şi dezbatere,
- abilități de protejare al propriului punct de vedere,
- abilitatea de a exprima clar şi concis punctul de vedere, scopurile, nevoile, emoțiile.

5. Colaborarea

Tipul de abordare colaborativă a conflictului are un nivel de asertivitate şi colaborare ridicată. Fiecare parte îşi exprimă poziția şi este gata să colaboreze cu cealaltă, în aşa fel încât ambele părți să câştige din soluționarea conflictului. Prin colaborare se înțelege *inventarierea* ideilor care pot conduce la rezolvarea problemei şi alegerea ideii (rezolvării) celei mai potrivite, care va duce la cea mai bună soluție/rezolvare a conflictului. Datorită acestor aspecte pozitive, multe persoane consideră că acest mod de abordare este cea mai bună formă de abordare a unui

conflict. Din cauză că acest tip de abordare necesită mult timp, energie şi implicare nu este aplicabilă în toate situațiile. Astfel, stilul colaborativ trebuie adoptat când părțile implicate în conflict au timpul, energia şi condițiile necesare şi suficiente rezolvării acestuia. Cazurile cele mai frecvente când această abordare este cea mai potrivită sunt cele în care se concep soluții integrative, cazurile în care cauza conflictului este mult prea importantă şi nu permite rezolvări prin găsirea unui compromis, în cazurile în care se caută optimizarea relațiilor interumane.

Abilități necesare acestui tip de abordare:

- ascultarea activă,
- identificarea corectă a problemelor,
- confruntare non-agresivă,
- analizarea abilităților proprii şi ale celorlalți.

Factorii principali care influențează sau afectează tipul de abordare adoptat sunt:

- **genul** (de ex. prin socializare bărbații sunt îndemnați să îşi apere interesele şi să adopte stilul competitiv dacă este necesar)
- **imaginea de sine şi auto-eficacitatea percepută** (cum ne vedem şi ce credem despre abilitățile noastre de a rezolva conflictul)
- **expectanțele** (așteptările) pe care le avem vizavi de rezolvarea situației
- **contextul conflictului** (unde, când, în ce împrejurări are loc conflictul)
- **statutul** persoanelor incluse în conflict
- **abilitățile de comunicare** pe care le posedă părțile implicate în conflict
- **cunoştințe despre modalitățile de rezolvare eficientă a conflictului**, respectiv abilitatea de a le pune in aplicare
- **experiențe anterioare**, etc.

Bariere/obstacole în rezolvarea conflictului

- **abilități scăzute de comunicare** – tendința de a prezenta propriul punct de vedere şi de a desconsidera părerile celorlalți – centrarea pe propriul punct de vedere; interpretarea eronată a situației, emiterea judecăților de valoare asupra mesajului interlocutorului, oferirea rapidă a sfaturilor, rezolvărilor, etc;
- **teama, frustrarea de a nu obține exact rezultatul dorit** – pot duce la agresivitate sau pasivitate;
- **credința eronată** a multor persoane care cred că într-un conflict sunt doar învingători şi învinşi, pierzând din vedere posibilitatea unei rezolvări eficiente care poate mulțumi deplin toate părțile sau cel puțin a unei rezolvări parțiale sau acceptabile pentru toți participanții.

Câteva strategii complementare pentru soluționarea adecvată a conflictelor:

- **renunțarea** – este potrivită în situațiile în care una sau mai multe persoane implicate în conflict sunt obosite, nu au o atitudine constructivă sau consideră că nu merită să depună efort – spre deosebire de evitarea sau amânarea conflictului, renunțarea este permanentă şi acceptată de toate persoanele implicate în conflict

- **delegarea responsabilității** – presupune împuternicirea unui interlocutor pentru rezolvarea conflictului; acesta are rolul de a îmbunătăți relația, de a creşte încrederea dintre parteneri (a nu se confunda cu abandonul pasiv)
- **apelarea la un mediator** – în cazurile în care conflictul nu poate fi rezolvat de persoanele implicate sau efectele negative ale acestuia sunt prea mari, se poate apela la o altă persoană care să negocieze cu cei implicați – mediatorul poate fi un profesionist (psiholog, consilier) sau o persoană cu abilități foarte bune de comunicare şi rezolvare de conflicte
- **umorul** – are rolul de a „*decongestiona*" atmosfera, permițându-le persoanelor implicate să vadă situația din altă perspectivă, chiar dacă dintr-un punct de vedere puțin caricaturizat.

Comunicarea şi managementul conflictului sunt aspecte extrem de importante ale funcționării umane. Însuşirea sau îmbunătățirea abilităților necesare unei comunicări eficiente/optime ne asigură nu doar posibilitatea unei adaptări cât mai bune la cerințele mediului, la realizarea scopurilor imediate, dar ne ajută şi la dezvoltarea unor legături interpersoanale, la stabilirea unei rețele sociale care funcționează optim şi care contribuie la confortul nostru emoțional, fizic, social.

De reținut

- mesajul pe care îl transmiteți trebuie să fie: clar, adaptat caracteristicilor interlocutorului, situației, scopului comunicării;
- nu întrerupeți, nu judecați, nu dați sfaturi;
- mesajele pe care le transmiteți pe cale verbală, prin gesturi, mimică trebuie să exprime acelaşi lucru;
- abordați stilul de comunicare adecvat situației;
- formulați întrebările deschise sau închise în funcție de scopul comunicării,
- concentrați-vă pe rezolvarea problemei şi nu pe găsirea unui vinovat;
- încurajați conversația;
- înainte de a încerca să soluționați un conflict CALMAȚI-VĂ!
- alegeți modul în care vă raportați la conflict în funcție de situație şi de abilități (evitare, acomodare, compromis, colaborare sau competiție);
- conflictele sunt un ingredient obişnuit al vieții – strategia cu care le abordăm face diferența;
- față de unul şi acelaşi conflict putem avea, succesiv, diverse abordări.

3.2. Rezolvarea de probleme şi luarea deciziilor

De multe ori, în viață ne confruntăm cu situații pe care le considerăm problematice. Ca să putem rezolva o problemă, trebuie să luăm decizii. Zilnic suntem nevoiți să rezolvăm probleme de un fel sau altul, de complexitate şi importanță mai mare sau mai mică (de ex. cum să ne plătim factura telefonică în cazul în care nu avem banii necesari, ce strategie alegem ca să rezolvăm o problemă de matematică, sau cum să cheltuim banii primiți cadou de Crăciun). Astfel, viața în sine pare a fi un proces nesfârşit de rezolvări de probleme: cu ce să ne îmbrăcăm, ce să mâncăm, cu cine să ne întâlnim, spre ce carieră să ne orientăm, pe cine să ne alegem ca şi prieten sau partener de viață, cum să ne creştem copiii, şi aşa mai departe. Unele probleme le rezolvăm cu uşurință, fără să ne gândim prea mult, în timp ce pentru rezolvarea altora este nevoie să parcurgem un proces destul de complex, uneori anevoios, în care trebuie să ne asumăm responsabilități. Rezolvarea de probleme este necesară în orientarea acțiunilor pe care le vom întreprinde şi ghidează procesele de adaptare, respectiv eficiența cu care facem față cerințelor mediului.

Cu toate că ne dăm seama de importanța rezolvării problemelor, chiar şi a celor minore, în multe cazuri complexitatea procesului este invers proporțională cu importanța problemei în cauză. De exemplu, multe persoane îşi aleg partenerul de viață sau cariera pe baza unui impuls sau a unei întâmplări (de ex., „E adevărat că o cunosc de foarte puțină vreme, dar îmi place de ea şi mă voi căsători cu ea"; „Această meserie mi se pare potrivită", „Deşi nu prea îmi place şi nici nu mi se potriveşte, la această facultate am intrat"), fără să se gândească la posibilele consecințe pe termen lung. Alteori, luăm decizii gândite în profunzime pentru rezolvarea unor probleme aparent banale (de exemplu adunăm foarte multe informații despre parametri de funcționare a unui aparat de uz casnic, înainte să decidem dacă îl vom cumpăra sau nu).

Unele decizii le luăm singuri „*de capul nostru*", altele după ce ne-am consultat cu una sau mai multe persoane, după ce am luat în considerare diferitele posibilități şi rezultate posibile. În unele cazuri avem la dispoziție timpul necesar pentru a lua în considerare mai mulți factori, care pot influența rezultatul final; alteori, deciziile trebuie luate pe loc, fără să avem posibilitatea ponderării tuturor alternativelor. Cu cât abilitățile noastre necesare pentru luarea unei decizii sunt mai *„potrivite"*, şi dispunem de un repertoriu mai larg de strategii de rezolvare de probleme, cu atât avem şansa ca rezultatul final să fie mai adaptativ.

De cele mai multe ori nerezolvarea problemelor sau utilizarea unor metode ineficiente de rezolvare creează noi probleme sau contribuie la menținerea problemelor personale (stări de anxietate, neajutorare, frustrare, vinovăție) şi interpersonale (conflicte). Din acest motiv, obiectivul major al acestui subcapitol este dezvoltarea unor abilități prin care să puteți identifica şi aplica strategii eficiente pentru rezolvarea problemelor.

Cu ajutorul acestor abilități reuşim să facem față situațiilor de criză, să rezolvăm conflicte, să menținem şi să dezvoltăm o viață socială împlinită, etc. Abilitățile implicate în rezolvarea ***optimă*** a problemelor şi luarea deciziilor potrivite implică pe de o parte existența unor aspecte legate de autocunoaştere (de ex. imaginea şi stima de sine, autoeficacitatea, abilitățile de comunicare), iar pe de altă parte dezvoltarea şi eficientizarea acestor abilități va duce la dezvoltare personală şi la prevenirea comportamentelor de risc (fumat, alcool, droguri, suicid, etc.).

Ca şi în multe alte aspecte de viață, valoarea adaptativă a deciziilor şi rezolvării de probleme depinde de măsura în care acestea se pliază pe caracteristicile problemei în cauză.

Astfel, orice proces de rezolvare de probleme sau de luare a unei decizii optime implică câțiva paşi foarte importanți:

- Înțelegerea problemei şi rezultatul pe care vrem să îl obținem prin rezolvarea problemei.
- Identificarea cât mai multor posibile soluții.
- Obținerea cât mai multor informații despre posibilele rezultate finale.
- Ponderarea argumentelor pro şi contra, identificarea aspectelor care vor facilita luarea deciziei.

CONCEPTUL DE PROBLEMĂ

Deseori ne mirăm că un eveniment, o situație, o problemă care nouă ni se par banale, pentru multe persoane pot reprezenta o adevărată amenințare, pot fi sursa unui stres imens. Alteori nu înțelegem de ce ceilalți nu reuşesc să perceapă gravitatea unei situații exact aşa cum o percepem noi. Un element care participă direct la modul în care rezolvăm o problemă este modul (caracteristic) în care evaluăm şi definim situația (vezi ***Gestionarea eficientă a emoțiilor şi managementul stresului***).

PROBLEMA	este o disfuncție sau o diferență între starea curentă şi o stare dorită, diferență care nu se poate reduce automat, ci reclamă alocarea deliberată de resurse.

Indiferent de tipul ei, fiecare problemă are trei caracteristici de bază:

- **Datele problemei sau starea curentă** (de ex. o dorință, o nevoie);
- **Scopul sau starea dorită** (de ex. împlinirea dorinței, nevoii);
- **Constrângerile problemei** (de ex. măsura sau condițiile în care dorința, nevoia poate fi împlinită).

În funcție de specificitatea şi de importanța lor, problemele pot fi de mai multe tipuri:

- **Probleme bine definite**: toate cele trei caracteristici de bază ale problemei sunt specificate clar (de ex. „Nu am cartea aceasta – vreau să o cumpăr – dar costă prea mult”).
- **Probleme slab definite**: lipsesc sau nu sunt destul de clare una sau mai multe caracteristici de bază ale problemei (de ex. „Aş vrea să mă iubească şi să mă respecte toată lumea”).
- **Probleme specifice:** datele problemei sunt clare şi specifice unui domeniu (de ex. „Trebuie să rezolv această problemă de matematică, dar nu cunosc încă teorema potrivită” sau „Trebuie să fac curat în camera mea, dar nu am timp suficient”).
- **Probleme generale**: datele problemei sunt foarte generale („Niciodată nu am avut cunoştințele necesare ca să rezolv probleme de matematică”).
- **Probleme minore**: situații sau evenimente care au un impact redus asupra confortului general al persoanei (de ex. „Să îmbrac bluza asta sau cealaltă?”).

- **Probleme majore**: situații şi evenimente cu impact semnificativ pe termen lung sau scurt (de ex. „Să dau admitere la medicină sau la matematică?”, „Să divorțez sau să mai rabd?”, etc.).

Situațiile dificile, evenimentele de viață mai mult sau mai puțin plăcute se întâmplă indiferent dacă vrem sau nu. Modul în care privim aceste evenimente şi atitudinea pe care o avem față de ele, vor influența nu numai modul în care le rezolvăm, ci şi starea noastră ulterioară. Astfel, conştientizarea faptului că problemele sunt evenimente, situații inerente vieții noastre, existența lor fiind absolut firească şi normală, reprezintă un prim pas în rezolvarea lor.

Nu vom găsi niciodată o persoană care să nu aibă probleme. Vom găsi însă persoane care au tot timpul probleme, se stresează pentru orice şi persoane care se confruntă cu aceleaşi situații, dar care au abilitățile necesare şi atitudinea potrivită față de acestea. Acest din urmă gen de persoane reuşesc să rezolve situațiile în mod eficient, ceea ce ulterior le va asigura confortul emoțional, fizic şi social dorit.

De asemenea, sunt şi persoane care în momentul apariției unui eveniment sau a unor situații problematice vor încerca să nege, să evite sau să ignore situația creată. *Ne*-rezolvarea unei probleme este de cele mai multe ori (există şi excepții) considerată dezadaptativă, mai ales în cazul problemelor majore, putând afecta serios funcționarea ulterioară (de ex. consumul exagerat de alcool în cazul unui adolescent este ştiut dar negat de părinți; o boală se poate agrava din cauza negării, evitării sau ignorării existenței acesteia, etc.).

Mai ales în cazul adolescenților şi al adulților tineri există riscul dezvoltării acestor stiluri de abordare dezadaptative, care se pot stabiliza în timp şi care ulterior vor fi dificil de modificat. De multe ori, cauza acestor abordări dezadaptative se datorează imaginii şi stimei de sine negative, precum şi sentimentului de redus de autoeficacitate. Copiii sau adolescenții recurg la astfel de abordări în încercarea de a evita un posibil insucces (de ex. „Decât să nu reuşesc la examen, mai bine nici nu mă prezint”, „Deşi îmi doresc foarte mult, nici nu încerc să îmi fac prieteni, fiindcă oricum nimeni nu mă place”).

Pe de altă parte, familia, prietenii încearcă să îi menajeze, luând decizii şi rezolvând probleme în locul lor, preluând astfel o parte din responsabilități. Această *menajare* poate să îi determine să adopte stilul pasiv de delegare a responsabilității sau de evitare a rezolvării problemei („Până la urmă cineva va rezolva şi problema asta”).

Cele mai multe persoane percep cuvântul *problemă* ca având o conotație negativă. Dar aşa cum am mai spus, problemele sunt de fapt situații, evenimente de viață fireşti. Cu toate acestea, unii consideră o situație problematică ca fiind amenințătoare din mai multe puncte de vedere (de ex. poate leza imaginea de sine, poate cauza conflicte, etc.) şi au atitudini nepotrivite față de rezolvarea acesteia (de ex. devin nerăbdători şi încearcă să rezolve situația cât mai repede, cu efort minim, luând în calcul doar beneficiile pe termen scurt – asigurarea confortului emoțional imediat). Pe de altă parte, alții consideră problemele ca fiind elemente fireşti ale vieții noastre, care pot fi rezolvate mai mult sau mai puțin eficient şi care nu au neapărat o valență negativă, dar care pot fi transformate în modalități de dezvoltare a unor abilități, competențe care să faciliteze rezolvarea problemei, respectiv situații din care se poate învăța ceva.

Ca şi o concluzie a celor prezentate până acum putem spune că rezolvarea eficientă a problemelor presupune din partea persoanei:

- **atitudini optime față de problemă**, format din sistem de valori, motivații, convingeri despre sine, ceilalți şi lume în general, autoeficacitate, etc.
- **abilități necesare rezolvării de probleme**, care constau din operații specifice implicate în procesul rezolutiv (gândirea alternativă, gândirea anticipativă şi cea planificată)

În cadrul acestor atitudini şi abilități, există câteva principii de bază esențiale procesului rezolutiv:

1. **Problemele sunt fireşti**, un aspect normal al vieții; faptul că cineva se confruntă cu o problemă, nu înseamnă că este o persoană „*slabă*". Atitudinea cea mai potrivită ar fi să acceptăm problemele şi să le considerăm ca fiind provocări, îndemnuri pentru dezvoltarea unor abilități sau deprinderi care ne-ar ajuta în rezolvarea problemei şi ne-ar asigura pe viitor adaptarea eficientă. Cu cât persoana percepe problema ca având o conotație negativă, cu atât anxietatea, sentimentul de vinovăție, rușinea vor fi mai intense. Aceste emoții negative dezadaptative vor periclita rezolvarea eficientă a problemei. Eliminarea percepției negative a problemelor în general este una dintre principiile de bază ale rezolvării eficiente ale problemelor.

2. **Majoritatea problemelor pot fi rezolvate**: încrederea în propriile abilități de a rezolva problemele contribuie în mod direct la facilitarea procesului de rezolutiv. Recunoaşterea acestui lucru îl îndeamnă pe individ să caute cât mai multe informații despre situația dată, să identifice existența sau lipsa abilităților necesare rezolvării problemei, să încerce să dezvolte sau să compenseze abilitățile care lipsesc, să genereze cât mai multe rezolvări, să ia în considerare implicațiile fiecărei rezolvări în parte, etc. – pe scurt, să se implice cât mai activ în procesul rezolutiv.

3. **Asumați-vă responsabilitatea**: acceptarea şi rezolvarea celor mai multe probleme este adaptativă pe termen lung comparativ cu evitarea sau delegarea responsabilității pentru rezolvarea acesteia. Persoana trebuie însă să conştientizeze care sunt aspectele problemei pentru care este responsabilă şi îşi poate asuma responsabilitatea, şi care sunt aspectele pentru care alții sunt responsabili.

4. **Înainte să vă apucați de rezolvarea ei, definiți problema cât mai clar**: acest element presupune definirea a cât mai multor parametri (aspecte, consecințe, priorități, etc.) implicați în rezolvarea problemei. Probleme insuficient definite, vagi sau prea generale par să fie mult mai complicate decât sunt în realitate. Evaluarea şi definirea lor clară ne dau posibilitatea de a adopta cea mai potrivită procedură rezolutivă.

5. **Nu rezolvați problema cu prima strategie care vă vine în minte** – deseori suntem tentați să aplicăm prima metodă care ne trece prin minte pentru rezolvarea problemei. Însă, mai ales în cazul problemelor complexe, este mai adaptativ să nu reacționăm chiar la primul impuls. În primul rând este foarte important să verificați dacă problema într-adevăr există şi este atât de

complexă precum credeți. În al doilea rând, este la fel de important să definiți problema cât mai clar şi să generați cât mai multe soluții posibile, evaluând consecințele fiecăreia.

6. **Stabiliți ceea ce <u>puteți</u> face în procesul rezolutiv şi abia apoi a ceea ce <u>NU putem</u> face:** mulți dintre noi suntem tentați să vedem doar laturile negative ale situației problematice. În momentul în care definim clar problema şi parametrii acesteia, ar trebui să identificăm şi abilitățile cu ajutorul cărora putem face față situației – care sunt acelea pe care nu le posedăm, dar pe care le-am putea compensa (de ex. apelarea la ajutor). Cei care se focalizează pe elementele lipsă (abilități, cunoştințe), pe tot ceea ce **nu** pot face ca să rezolve situația, vor avea o perspectivă incompletă asupra problemei, se pot demobiliza, pot deveni pasivi, pot să piardă din vedere multe posibilități de rezolvare, precum şi timp.

7. **Selectarea soluțiilor în funcție de propriile abilități şi cunoştințe:** după evaluarea problemei, stabilirea soluțiilor şi abilităților necesare rezolvării problemelor, urmează etapa de selectare a soluțiilor care vor fi implementate. Soluțiile trebuie alese astfel încât să nu depăşească abilitățile şi cunoştințele persoanei. În caz contrar se riscă rezolvarea ineficientă a problemei, ceea ce poate duce ulterior la sentimentul de eşec; dacă acest lucru se întâmplă în mod repetat, creşte riscul dezvoltării unei stime şi imagini de sine negative.

8. **Respectarea drepturilor personale şi ale celorlalți**, respectarea normelor sociale, etc. (vezi ***Comunicarea asertivă).***

PROCESUL REZOLUTIV

După cum am menționat şi mai sus, rezolvarea unei probleme implică generarea de soluții, decizia (alegerea) implementării uneia dintre ele şi punerea în aplicare a acesteia.

O abordare detaliată a procesului rezolutiv poate fi reprezentată astfel (vezi Figura 10):

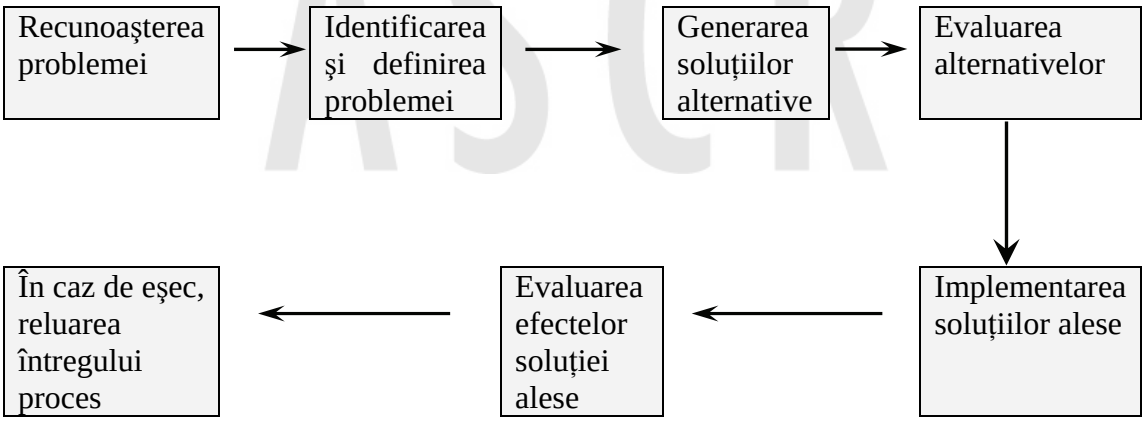


Figura 10

În cele ce urmează, vă vom prezenta mai detaliat etapele procesului rezolutiv.

A. Recunoaşterea existenței unei probleme

Deseori ni se întâmplă să ne necăjim din cauza unor situații care ulterior se dovedesc a fi neînsemnate. Alteori, nu ne stresăm nici în situații de urgență majoră, fiindcă evaluăm greşit importanța evenimentului. Pe scurt, sunt situații a căror rezolvare este imperativă, iar altele, care nu merită nici cel mai mic efort. Recunoaşterea existenței şi importanței unei probleme este prima etapă, de importanță crucială în procesul rezolutiv.

Potrivit unui proverb „Problemele trebuie rezolvate atât timp cât sunt mici". Dar de unde putem să ne dăm seama dacă ne confruntăm cu o problemă mică sau mare? Care sunt elementele care ne indică existența lor?

În capitolul despre gestionarea eficientă a emoțiilor discutam despre modul în care evaluarea situației influențează perceperea şi interpretarea evenimentului. Astfel, în cazurile în care există discrepanțe între dorințele, scopurile, sistemul nostru de valori, experiențele, etc. noastre şi parametrii (cerințele) situației, apare o problemă care trebuie rezolvată.

Aceste discrepanțe ne sunt semnalate pe mai multe dimensiuni (indici), mai exact pe trei paliere majore.

1. **Indicii cognitivi**: sunt reprezentați de gândurile (cognițiile) care apar în astfel de situații şi care reflectă expectanțele, dorințele, nevoile, etc. neîmplinite ale persoanei (diferite față de datele sau cerințele situației). (de ex. „În curând voi avea examen şi ca să trec, trebuie să iau nota 9, dar nu am încă cunoştințele necesare").

Din păcate, nu toate gândurile ne semnalează corect existența unei probleme, ceea ce afectează recunoaşterea acurată a problemei. Din acest motiv se recomandă *verificarea* cogniților care apar după următoarele criterii:

a. ***este gândul realist sau nerealist, exagerat?*** (gândurile nerealiste ar trebui reformulate: în loc de „Nu mă iubeşte nimeni - toată lumea este supărată pe mine" am putea spune „Colegul meu este supărat pe mine");
b. ***caracterul negativ al cogniției*** („Nu sunt în stare să fac nimic" poate fi înlocuit cu „Încă nu ştiu cum să gătesc, dar pot învăța dintr-o carte de bucate");
c. ***asocierea cogniției cu o stare generală de agitație*** (este ştiut faptul că rezolvarea eficientă a problemelor se produce atunci când persoana este relativ calmă; agitația şi anxietatea resimțite din varii motive pot influența interpretarea unei situații neutre: de exemplu, sunteți preocupați de faptul că ați putea să vă pierdeți locul de muncă şi lipsa de disponibilitate a partenerului de a petrece mai mult timp cu dumneavoastră este interpretată drept un semnal că veți fi părăsit).

2. **Indicii afectivi:** de obicei când ne confruntăm cu o problemă, apar foarte repede emoții pe care le recunoaştem instantaneu (de ex. „Mi-am pierdut portofelul – sunt foarte supărată", „Nu am luat examenul – sunt trist, dezamăgit, frustrat, nervos, etc"). Însă, apariția în sine a unei emoții de intensitate mare nu indică neapărat existența unei probleme atât de grave cum credeam la prima vedere.

După cum ştim (vezi ***Gestionarea emoțiilor***), emoțiile sunt generate de gândurile, de expectanțele, dorințele, sistemul nostru de valori, etc. Din acest motiv, după apariția emoțiilor, trebuie identificate gândurile care stau la baza lor, acest lucru având o importanță deosebită pentru recunoaşterea unei probleme reale (de ex. „Sunt furioasă, frustrată, nervoasă fiindcă am acceptat sarcini în plus, deşi am şi aşa prea multe de făcut – nu am reuşit să spun NU" – *emoția*: furia, *gândul*: nu sunt în stare să fiu categorică).

Desconsiderarea importanței indicilor emoționali şi cognitivi poate influența foarte mult recunoaşterea problemei – un mod de gândire irațional, emoții foarte intense, comportamente care nu pot fi controlate (sau doar foarte greu) influențează nu numai recunoaşterea problemei, dar şi întregul proces rezolutiv. Persoanele care au tendința să interpreteze toate evenimentele neaşteptate, neobişnuite ca fiind amenințări, mai probabil că vor aborda problema ca fiind un eveniment, o situație care nu poate fi rezolvată (mai ales de ei). În schimb, persoanele care sunt triste, deprimate, etc. vor percepe majoritatea problemelor într-o manieră distorsionată, ca fiind mai grave decât sunt în realitate.

3. Indicii comportamentali: sunt comportamente necaracteristice persoanei şi sunt mai ales inadecvate situației în cauză:
Aceste comportamente pot fi identificate pe baza:

- caracterului lor nefamiliar: o persoană de obicei bine-dispusă, sociabilă, începe să se retragă din cercul de prieteni, devine necomunicativă sau agresivă (verbal sau comportamental) față de ceilalți, sau o persoană de obicei izolată devine aparent fără un motiv întemeiat foarte vorbăreață, expansivă, etc.
- frecvența crescută cu care apar: de exemplu, consumul frecvent al băuturilor alcoolice, al drogurilor, calmantelor, etc., la care înainte nu s-a apelat sau comportamente evitative dese, etc.

B. Definirea problemei

După ce ne-am dat seama că există o problemă reală, este foarte importantă definirea clară a acesteia. Se spune că o problemă bine definită este pe jumătate rezolvată. În această etapă se evaluează importanța problemei, tipul ei, parametrii, complexitatea acesteia, etc. De foarte multe ori, nereuşita rezolvării problemei se datorează parcurgerii prea rapide sau superficiale a acestei etape. Pentru a verifica acuratețea definirii problemei, se poate apela şi la opiniile celorlalți, mai ales dacă ne putem folosi de părerile unei persoane dezinteresate, cu o percepție clară, rațională a problemei.

Definirea problemei în ansamblu va determina etapele următoare, orientând deciziile pe care le luăm în momentul alegerii strategiei de implementare a soluției alese.

În funcție de tipul problemei procesul de definire va fi diferit.

Astfel, în cazul definirii **problemelor situaționale**, întrebările puse sunt de genul: „Ce? Cu cine? Unde? Când? Cum? etc.". (de ex. „Cu cine te-ai certat?", „Care crezi că este motivul pentru care s-a supărat pe tine?", „Când crezi că ar trebui să discuți cu el?", etc.).

În cazul situațiilor în care problema a apărut din cauza lipsei unor abilități, întrebările vor fi de genul: „De ce am nevoie ca să rezolv problema? Care sunt abilitățile pe care le am şi care sunt abilitățile pe care nu le am? "

1. **Generarea unor soluții alternative**

Această etapă vizează identificarea cât mai multor posibile soluții ale problemei, generarea cât mai multor idei, din care să se poată alege varianta cea mai potrivită. Uneori, strategia finală va fi soluția care pare cea mai potrivită, alteori strategia finală de rezolvare reprezintă o combinație între mai multe elemente ale soluțiilor generate.

Metodele cele mai folosite în procesul generării soluțiilor sunt:

- **Brainstormingul;**
- **Interpretarea situației din mai multe puncte de vedere;**
- **Împrumutarea unei soluții eficiente de la o problemă similară.**

a. Brainstormingul este o metodă care poate fi folosită atât individual, cât şi în grup. Principiile de bază ale acestei metode sunt: generarea cât mai multor soluții (cel puțin trei alternative) şi suspendarea judecării evaluative a acestora.

Persoana care aplică această metodă este încurajată să genereze cât mai multe idei fără să elimine vreo posibilă rezolvare prin emiterea unor judecăți de valoare (de exemplu, unele idei par prea simple pentru a rezolva o problemă complexă, cu toate că acestea pot avea o utilitate mare în rezolvarea paşilor intermediari).

În cazul activităților de grup în care sarcina este de a rezolva o problemă, fiecare persoană din grup este încurajată să genereze cât mai multe idei, iar aceste idei sunt acceptate fără judecarea persoanei sau a soluției oferite. Acest proces poate fi benefic pentru îmbunătățirea coeziunii grupului, pentru creşterea performanței fiecărui membru, respectiv a grupului. Pe de altă parte, în cazurile în care apar disensiuni în cadrul grupului, lipsa gândirii critice poate periclita performanța ulterioară. În multe cazuri membrii grupului generează mai bine soluții dacă sunt împreună. Alteori, se pare că este mai eficient ca fiecare membru al grupului să genereze individual soluții, după care acestea sunt adunate într-o bază comună de soluții şi se identifică alternativa cea mai potrivită.

b. Modificarea cadrului de referință – adoptarea unui punct de vedere diferit, a unei abordări diferite decât cea obişnuită poate aduce informații, idei noi despre posibilitățile de rezolvare ale unei probleme.

c. Împrumutarea unei soluții eficiente de la o problemă similară rezolvată anterior. În acest proces este important ca persoana să recunoască elementele similare ale celor două probleme şi să efectueze transferul doar în cazul elementelor comune. Nu ne putem aştepta să găsim o rezolvare absolut similară în cazul a două probleme diferite, chiar dacă sunt în mare măsură asemănătoare. Fiecare soluție oricât de eficientă a fost trebuie adaptată parametrilor problemei în cauză.

De asemenea, în această etapă se poate apela la experiența şi expertiza unor persoane care au rezolvat cu succes probleme similare (de ex. apelarea la ajutorul unui expert financiar în cazul în care nu suntem siguri în ce să ne investim banii sau la ajutorul unui consilier în carieră în cazul în care nu ştim spre ce meserie să ne orientăm).

2. **Evaluarea soluțiilor generate şi luarea deciziei**

După ce au fost generate soluțiile, este important să evaluăm potrivirea fiecăreia cu scopurile noastre (finalitatea problemei), cu realitatea lor (este posibilă implementarea lor sau nu), cu abilitățile pe care le posedăm, etc.

Eficienţa alternativei alese în vederea rezolvării problemei, se evaluează în funcţie de următoarele criterii:

- Beneficiile aduse de rezolvare;
- Riscurile pe care le implică;
- Parametrii problemei (abilităţi, atitudini ale persoanei, respectiv cerinţele situaţiei);
- Timpul necesar implementării (în anumite situaţii timpul impune constrângeri asupra alternativei alese: de exemplu, în cazul în care soluţia cea mai potrivită presupune mai mult timp decât avem la dispoziţie).

În multe cazuri se ajunge la alegerea unei soluţii care nu este tocmai „*ideală*" (uneori soluţia ideală este nerealistă), dar care dintre toate posibilităţile aduce cele mai multe beneficii. Beneficiile trebuie gândite nu doar pe termen scurt, dar şi pe termen lung, precum şi din punctul de vedere al dezirabilităţii sociale (degeaba este o soluţie ideală pentru individ, dacă ea nu poate fi implementată din cauza normelor culturale).

După ce s-a decis asupra soluţiei (sau soluţiilor) potrivite, se poate trece la următoarea etapă.

3. Punerea în aplicare a soluţiei selecţionate

Această etapă constă în implementarea soluţiei alese, planificarea şi efectuarea paşilor necesari rezolvării situaţiei, organizarea sarcinilor în funcţie de prioritate, complexitate, relaţii cauzale, etc. În această etapă este important să înţelegem că implementarea soluţiei este un proces care necesită depunerea unui efort susţinut, implicare personală semnificativă, precum şi colaborare cu ceilalţi membrii ai echipei în cazul activităţilor sau rezolvării de probleme în grup, etc. Elementele de autocunoaştere, abilitatea de comunicare, etc. au o importanţă deosebită şi în această etapă.

4. Evaluarea consecinţelor aplicării soluţiei/efectelor

Această etapă se realizează prin compararea rezultatului final cu cel aşteptat. Dacă rezultatul final este cel preconizat atunci procesul rezolutiv este considerat încheiat. În caz contrar, dacă soluţia nu a fost conform aşteptărilor, atunci se reia întregul demers.

5. În cazul eşecului se reia întregul proces rezolutiv

În cazul în care rezultatul final nu se suprapune (total sau parţial) peste cel aşteptat, se reia întregul proces rezolutiv pentru identificarea etapei sau elementelor care au determinat eşuarea rezolvării. Acest lucru se realizează pas cu pas, prin parcurgerea fiecărei etape în parte.

De reținut

- problemele sunt aspecte firești ale vieții;
- problemele pot fi abordate **constructiv** (în așa fel încât toate părțile implicate să aibă de câștigat) sau **distructiv** (în care doar una sau unele dintre părți vor avea de câștigat);
- primul pas al rezolvării unei probleme este definirea clară a acesteia;
- identificați cât mai multe soluții alternative;
- stabiliți alternativa cea mai adecvată situației (acceptați ideea că nu se ajunge întotdeauna la rezolvarea optimă);
- mențineți un stil comunicativ deschis, în care să nu judecați soluțiile oferite de ceilalți;
- evaluați rezultatele implementării soluției; dacă acestea nu sunt satisfăcătoare reluați procesul.

ASCR

B. Optimizarea relației părinte-copil

Cei mai mulți părinți au învățat „*din mers*" comportamentele şi atitudinile care funcționează cel mai bine în educarea copiilor lor sau au preluat metodele pe care le-au considerat eficiente. Cu toate acestea, uneori constată că metodele *„miracol"* nu funcționează exact aşa cum s-ar fi aşteptat. Îşi dau seama că nu ar strica mici îmbunătățiri sau abordarea unei noi perspective, dar nu ştiu exact care dintre ele ar funcționa cel mai bine.

În continuare, vă vom prezenta o succesiune de metode practice pe care le veți putea aplica în vederea optimizării abilităților copilului prin îmbunătățirea relației părinte-copil. De asemenea, în cadrul fiecărei metode vom prezenta paşii care trebuie urmați precum şi capcanele care pot să apară ca urmare a aplicării greşite sau inconsecvente a acestora.

Prin parcurgerea acestui capitol veți putea învăța cum să aplicați corect: *(i)* metode practice de disciplinare eficientă şi remedii la posibilele problemele, care pot să intervină în aplicarea lor, precum şi *(ii)* metode prin care puteți dezvolta eficient competențele emoționale şi sociale ale copiilor dumneavoastră.

Obiectivele modulului

1. Familiarizarea cu metodele de disciplinare pozitivă;
2. Identificarea unor modalități concrete de dezvoltare a competențelor emoționale şi sociale în relația părinte-copil.

Acest modul este structurat în modul următor:

I. STRATEGII DE DISCIPLINARE

1. STABILIREA REGULILOR ŞI LIMITELOR
   - 1.1. Stabilirea regulilor
   - 1.2. Stabilirea limitelor comportamentale ale copilului. Formularea instrucțiunilor
2. RECOMPENSELE CA MODALITATE DE MOTIVARE A COPILULUI
   - 2.1. Lauda – metodă de recompensare a copilului
   - 2.2. Recompensele materiale
3. ABORDAREA COMPORTAMENTELOR INADECVATE
   - 3.1. Ignorarea comportamentelor inadecvate
   - 3.2. Administrarea consecințelor comportamentelor inadecvate
   - 3.3. Excluderea

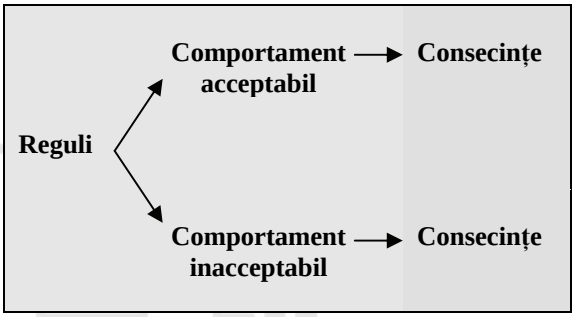
II. STRATEGII DE DEZVOLTARE A COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ŞI SOCIALE ÎN RELAȚIA PĂRINTE-COPIL

1. STRATEGII DE COMUNICARE EFICIENTĂ ÎNTRE PĂRINȚI ŞI COPII
2. TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ CU COPILUL CA MODALITATE DE OPTIMIZARE A RELAȚIEI PĂRINTE-COPIL
3. ÎNVĂȚAREA ŞI DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ LA COPII
4. REZOLVAREA DE PROBLEME LA COPII

I. Strategii de disciplinare

1. STABILIREA REGULILOR ŞI LIMITELOR

1.1. Stabilirea regulilor



Stabilirea şi respectarea regulilor reprezintă cele mai eficiente metode de prevenire a problemelor de comportament. Ele au rolul de a stabili ceea ce este acceptabil sau inacceptabil din partea copilului, precum şi consecinţele respectării sau nerespectării regulilor. ***Regulile*** exprimă o relaţie dintre un comportament şi consecinţele (pozitive sau negative) efectuării lui.

Din punctul de vedere al regulilor, comportamentele sunt **acceptabile** (conforme cu regulile şi, ca urmare, sunt recompensate) sau **inacceptabile** (în contradicţie cu regula şi, ca urmare, sunt penalizate). Copiii în cazul cărora se aplică corect regulile sunt mult mai puţin predispuşi către apariţia problemelor de comportament, în timp ce regulile incorect comunicate, precum şi aplicarea lor eronată constituie surse pentru comportamente inadecvate.

În continuare, vă oferim un ghid de utilizare a regulilor.

A. Identificaţi regulile de bază

Identificaţi câteva reguli pe care doriţi să le respecte copilul dumneavoastră. Acestea pot fi reguli despre diferite comportamente de acasă, pe care le consideraţi extrem de importante. Scrieţi sau desenaţi o listă cu reguli şi puneţi-le undeva la vedere (de exemplu, pe frigider, în antreu sau în camera copilului). Nu este indicat să faceţi liste interminabile de reguli. Rolul acestora nu este de a constrânge copilul, ci de a-l învăţa că există o relaţie clară între ceea ce face şi ceea ce i se întâmplă ca urmare a efectuării comportamentului respectiv.

Copiii mai mici de 5 ani nu pot reţine un număr foarte mare de reguli, ceea ce ar duce la nerespectarea lor. Pentru copiii de 3 până la 5 ani se concep liste de 3-4 reguli, în timp ce pentru copiii mai mari (5-7 ani) se pot utiliza liste cu 5-6 reguli. În Tabelul 15 vă oferim câteva exemple de reguli pe care le puteţi utiliza în funcţie de vârsta copilului.

3-4 ani	5-7 ani
să-şi adune jucăriile; să se îmbrace singur; să-şi facă patul cu ajutor; să pună masa (şervețele, furculiţe, linguri); să folosească toaleta.	să-şi împăturească hainele; să păstreze camera curată; să pună vesela murdară în chiuvetă; să pună masa; să hrănească animalul de casă al familiei (câine, pisică, papagal, etc.); să împartă jucăriile cu fraţii sau alţi copii; să se spele pe dinţi.

Tabelul 15

B. Formulați regulile în termeni de comportamente observabile

Formulați regulile în termeni simpli, astfel încât copilul să le poată înțelege. Este important să fiți cât mai preciși: formulele vagi de genul „fii cuminte", „poartă-te frumos", sunt ineficiente. Pentru a respecta regula copiii trebuie să înțeleagă ce comportamente se așteaptă din partea lor. De exemplu, formule gen „mergi încet", „spune mulțumesc atunci când primești un cadou", sunt mult mai precise și nu creează confuzie – ele sugerează clar comportamentul dezirabil. După cum puteți observa din exemplele de mai jos, regulile se formulează în termeni pozitivi, evitându-se utilizarea negațiilor (vezi Tabelul 16).

Formulare vagă		**Formulare clară**
Fii cuminte!		Împarte jucăriile cu sora ta!
Poartă-te frumos!		Vorbește mai încet când avem musafiri!
		Spune mulțumesc când primești un cadou!
Fii mai ordonat!		Adună-ți te rog jucăriile înainte de culcare!
		Pune-ți hăinuțele în dulap!

Tabelul 16

C. Ajustați-vă expectanțele în funcție de nivelul de dezvoltare al copilului

Mulți copii eșuează în încercarea de a respecta regulile datorită faptului că nivelul lor de dezvoltare nu le permite să facă acele comportamente pe care adulții le așteaptă de la ei. De exemplu, este prea mult să cerem unui copil de 4 ani să își facă patul singur. El va putea face acest lucru numai cu ajutorul unui adult. La fel este prea puțin să cerem unui copil de 6 ani să se îmbrace singur, în condițiile în care acest comportament trebuie achiziționat înainte de vârsta de 5 ani.

AVERTISMENT

- Pentru copiii mai mici (3-4 ani), repetați regulile de mai multe ori, în fiecare context dacă doriți să le respecte sistematic.
- Pe de altă parte, dacă copilul dumneavoastră nu era obișnuit până acum să respecte regulile, nu vă așteptați să devină compliant după o singură încercare. Respectarea regulilor nu se produce peste noapte, este rezultatul unui proces de învățare prin repetarea și exersarea constantă a comportamentelor adecvate.

Așteptările dumneavoastră trebuie să corespundă abilităților copilului. În situația în care copilul nu reușește să se conformeze regulii datorită lipsei abilităților, va apărea sentimentul de eșec sau vinovăție pentru că v-a dezamăgit. Pe de altă parte, subestimarea copiilor poate să le favorizeze întârzierea în achiziționarea anumitor comportamente, mai ales în cazul în care părinții îi protejează excesiv.

D. Stabiliți și discutați consecințele nerespectării regulilor

Pentru ca regulile dumneavoastră să fie respectate este nevoie să discutați cu copilul posibilele consecințe ale respectării și nerespectării regulilor. Respectarea regulilor este urmată de administrarea unei recompense: „Dacă îți aduni jucăriile înainte de culcare, îți voi citi povestea preferată". Pe de altă parte, nerespectarea regulii atrage administrarea unor sancțiuni. De exemplu, părinții Ioanei au discutat regulile împreună cu fiica lor și au stabilit că atunci când își lasă jucăriile în mijlocul

camerei va trebui să renunțe la 5 minute din vizionarea desenului animat preferat. Atunci când stabiliți consecințele nerespectării regulilor este indicat să țineți seama de capacitatea copilului de a tolera frustrarea. Ioana are 5 ani, deci acest interval nu este exagerat. În plus, **consecința negativă trebuie să aibă relevanță pentru copil.** De regulă, renunțarea la o activitate favorită sau restricționarea accesului la un anumit obiect, au impactul scontat şi reduc non-complianța (vezi ***Consecințele comportamentelor inadecvate***).

E. Repetați regulile

Reamintiți regula atunci când este necesar, deoarece repetiția este mama învățăturii!! Mai ales în cazul copiilor sub 5 ani este necesară reaminitirea constantă a regulii pentru a permite copilului să se conformeze. În plus, întotdeauna înainte de administrarea consecințelor (penalizărilor) este indicat să oferiți şansa şi timpul necesar copilului pentru a se conforma (vezi ***Consecințele comportamentelor inadecvate***).

F. Fiți consecvenți în aplicarea regulilor şi consecințelor

Copiii sunt tentați să testeze reacțiile dumneavoastră față de nerespectarea regulilor. Dacă sunteți consecvenți în aplicarea regulilor, probabilitatea de a transmite mesaje contradictorii scade, iar non-complianța se reduce. Copiii care îşi dau seama că nerespectarea regulilor este urmată de consecințe diferite, învață să exploateze aceste „breşe", iar non-complianța se va manifesta din ce în ce mai frecvent, iar sistemul dumneavoastră de reguli îşi va pierde credibilitatea.

În plus, mai ales în cazul copiilor cu vârste sub 5 ani, non-complianța este un fenomen destul de frecvent. Dorința lor de a câştiga sentimentul de control favorizează manifestarea unor reacții emoționale mai intense. Răspunsul adaptativ în aceste situații nu sunt nici amenințările şi nici pedepsele fizice, ci tocmai consecvența în aplicarea regulilor şi strategiile de disciplinare pe care le utilizați.

Cum procedați atunci când stabiliți regulile

- Identificați câteva reguli pe care copilul trebuie să le respecte;
- Țineți cont de vârsta copilului atunci când stabiliți numărul de comportamente şi aveți grijă ca aşteptările dumneavoastră să fie adecvate nivelului de dezvoltare al copilului;
- Formulați regulile astfel încât să reiasă care este comportamentul adecvat;
- Formulați regulile în termeni pozitivi: stabiliți ceea ce are voie să facă, nu ceea ce nu are voie să facă;
- Discutați regulile cu copilul şi stabiliți consecințele respectării sau nerespectării lor;
- Reamintiți regula în diferite contexte pentru a facilita învățarea ei;
- Administrați consecvent consecințele (penalizările) nerespectării regulilor şi recompensele pentru respectarea regulilor.

1.2. Stabilirea limitelor comportamentale ale copilului. Formularea instrucțiunilor

Aspectele prezentate în subcapitolul anterior, au avut rolul de a clarifica modul în care ar trebui stabilite regulile. Este evident însă faptul că regulile nu sunt singurele modalități prin care puteți să disciplinați copiii. Nu se pot formula reguli pentru fiecare situație. Pentru asemenea cazuri oferiți copiilor dumneavoastră ***instrucțiuni*** pentru a le ghida comportamentul.

De foarte multe ori, copiii pur şi simplu par să nu ia în serios instrucțiunile dumneavoastră. Aparent, acest refuz nu are nicio explicație logică, dar după o analiză serioasă, veți recunoaşte probabil câteva dintre situațiile discutate în continuare.

Nu formulați instrucțiuni atunci când nu sunt necesare

17 instrucțiuni

Ştiați că majoritatea părinților le cer copiilor lor să se conformeze în medie la 17 instrucțiuni într-o jumătate de oră? Bombardamentul cu o asemenea cantitate de instrucțiuni nu este tocmai productiv.

Imaginați-vă doar reacția dumneavoastră la un flux atât de mare de cerințe! Acum înțelegeți de ce vă simțiți de parcă v-ați fi lovit de un zid atunci când îi cereți copilului dumneavoastră să vă asculte? Pur şi simplu copilul nu mai face față la cantitatea de informație şi în consecință va ignora ceea ce îi spuneți.

Vreți să obțineți rezultatele dorite?	→ **LIMITAȚI NUMĂRUL DE INSTRUCȚIUNI ŞI AVEȚI GRIJĂ CA ACESTEA SĂ FIE FORMULATE CORECT!**

Formulați cereri realiste pentru vârsta copilului

De exemplu, să îi cereți copilului dumneavoastră de 3 ani să împartă jucăriile cu sora sa mai mică este prematur. Este la fel de puțin probabil ca un copil de aceeaşi vârstă să aibă răbdare să-şi aştepte rândul în joc. Cerând copiilor mai mult decât pot face, îi expunem de la început eşecului şi ne provocăm reacții de nemulțumire. Dacă vă aşteptați ca cei mici să se comporte spontan aşa cum le-ați cerut într-o ocazie anterioară, s-ar putea să constatați că nu o fac întotdeauna. Acest lucru poate produce nemulțumiri şi ar putea deveni cauza unor conflicte între dumneavoastră şi copil.

Formulați instrucțiuni clare

Formulați ceea ce doriți să facă în temeni clari, deoarece instrucțiunile formulate în termeni vagi sunt dificil de înțeles. În loc să folosiți o formulă generală de genul „fii cuminte”, „poartă-te frumos” ați putea reformula într-o manieră specifică „acum te rog să vorbeşti încet”, „spune mulțumesc pentru prăjitură”. Pentru a fi compliant copilul trebuie să înțeleagă care este comportamentul pe care trebuie să îl realizeze.

La fel de multă confuzie puteți provoca prin instrucțiunile sub formă de interogație „Nu ai vrea să îți aduni jucăriile?”. Dacă răspunsul este „NU!” veți avea o problemă de complianță, care se va încheia printr-o dispută. Afirmația „Te rog să îți aduni jucăriile” menționează comportamentul dorit şi nu creează impresia că se poate

sustrage de la realizarea acestuia. Nu uitați să formulați instrucțiunile în termeni de ceea ce copilul are voie să facă (vezi Tabelul 17). Cel care nu face rău, nu înseamnă neapărat că face bine. Aşadar, spuneți-i ce înseamnă să facă binele!

În loc de...	**Încercați să spuneți...**
Nu alega prin casă.	Mergi mai încet.
Nu pune mâna.	Vino şi ia-mă de mână.
Nu te urca pe fotoliu.	Pune picioarele pe podea.
Nu mai țipa.	Vorbește încet când vorbesc la telefon.

Tabelul 17

Nu dați mai multe instrucțiuni în acelaşi timp

De multe ori, non-complianța (nerespectarea instrucțiunilor) se datorează numărului prea mare de instrucțiuni. Să luăm ca exemplu discuția dintre un părinte şi copilul său: „Masa este gata în 10 minute. Du-te să te schimbi, pune-ți hainele pe scaun şi spală-te pe mâini.” Majoritatea copiilor sub 5 ani au dificultăți în reținerea unui şir mai lung de 2-3 acțiuni. Chiar dacă sunt capabili să rețină toate instrucțiunile date de dumneavoastră, nu veți putea controla tot timpul ce şi cum fac şi ca urmare, nici nu îl veți putea recompensa pentru comportamentul lui. Dacă nu primesc măcar ocazional recompense, copiii nu vor depune efort pentru a continua să facă ceea ce li se cere. Aşa ajungeți să repetați de 3-4 ori acelaşi lucru fără să obțineți un răspuns adecvat. Paradoxal copiii nu vor deveni mai complianți, ci vor învăța că este normal să vă ignore până a treia, a patra sau a „*n*”-a oară pentru a face ceea ce le cereți.

Stabiliți contactul vizual şi adresați instrucțiunile într-o manieră politicoasă, dar fermă

S-a dovedit că tendința copiilor de a se eschiva este mult mai redusă în cazul în care sunt conştienți de prezența dumneavoastră şi de faptul că le sunt monitorizate acțiunile. Pentru a vă asigura acest lucru, primul pas constă în stabilirea unui contact vizual cu copilul în momentul în care se dă instrucțiunea. Astfel, copilul îşi va da seama că vorbiți serios şi că veți urmări ceea ce va face în continuare.

În plus, tonul pe care-l folosiți este extrem de important: instrucțiunile nu sunt ordine, iar relația cu copilul dumneavoastră nu înseamnă regim de cazarmă. Aceeaşi instrucțiune poate fi dată în cel puțin două feluri: (a) pe un ton normal, neutru, în care vă exprimați clar dorințele şi respectați simultan şi abilitățile copilului, şi (b) țipând, urlând, criticând, exprimându-vă ambiguu, vag, repetând acelaşi lucru de mai multe ori, fără să luați în seamă situația copilului. Primul mod de adresare vă asigură în cele mai multe cazuri complianța față de instrucțiuni. (*Notă*: în cazul copiilor diagnosticați cu tulburări de comportament abordarea non-complianței se realizează diferit.) Instrucțiunile date pe un ton neutru, fără să ridicați vocea transmit copilului faptul că este respectat. Încercați să vă imaginați cum doriți dumneavoastră să fiți tratat atunci când vi se cere ceva şi cum îi cereți acest lucru copilului dumneavoastră. Dacă între cele două modalități de adresare există discrepanțe ar fi indicat să vă modificați stilul de comunicare.

Criticile, țipetele, exasperarea nu vă ajută cu nimic: „Ți-am spus de o mie de ori să încetezi!” sau „Ești de-a dreptul insuportabil!”, „Nu mai suport să te aud vorbind întruna!”, nu au un impact prea mare asupra comportamentului momentan al copilului. Acestea sunt percepute ca jignitoare și injuste, iar copilul ajunge să fie extrem de rezistent la orice încercare din partea dumneavoastră de a-i cere să se conformeze. În timp, copilul va învăța că poate să nu se conformeze sau va prelua stilul dumneavoastră (mai puțin adaptativ) de comunicare, ceea ce îi va scădea șansele dezvoltării unor relații sociale adecvate.

Oferiți alternative

Copiii (ca și adulții) au nevoie de sentimentul că pot controla o situație. În momentul în care formulați o instrucțiune, accentuați ceea ce ar putea să facă, oferindu-i o alternativă dezirabilă. Dacă îi spuneți să nu mai facă ceva, îl privați de oferirea unei soluții. În loc de afirmații de genul „Nu mai mâzgăli peretele”, se pot folosi cele de tipul „Poți continua să colorezi pe carte sau putem să lipim pe perete o foaie mare de hârtie ca să nu se strice zugrăveala”. Astfel, sporiți sentimentul de control al copilului asupra situației și reduceți posibilitatea de a fi sfidați.

Oferiți copiilor alternative pentru a reduce non-complianța

Oferiți copilului timp pentru a respecta instrucțiunea

Să luăm ca exemplu situația în care îi spuneți copilului „Vino în casă. S-a făcut târziu” și mergeți imediat să-l luați de mână pentru a-l aduce în casă. Deși astfel de reacții sunt justificate în cazul în care siguranța copilului este pusă în pericol (ex. se joacă în preajma unei străzi aglomerate), în cele mai multe situații ar trebui să acordați copilului timp pentru a se conforma. Imediat după ce i-ați dat o instrucțiune aveți răbdare (5-10 secunde), după care puteți administra consecințele logice ale comportamentului sfidător (vezi ***Consecințele comportamentelor inadecvate***).

Fiți consecvenți în administrarea consecințelor

Consecvența este cheia oricărei strategii de disciplină. Pentru situațiile în care copilul se conformează lăudați-l: „Bravo! Ai făcut o treabă foarte bună adunând toate jucăriile!”. Nu uitați să lăudați comportamentele cerute, deoarece astfel încurajați copilul să repete acel comportament. Dacă în schimb vedeți numai aspectele negative, veți fi tentați să țineți predici interminabile despre ceea ce este corect, uitând poate că acelaşi gen de comportament v-a deranjat atunci când alte persoane v-au tratat pe dumneavoastră la fel. În loc să vă implicați în dispute inutile, reamintiți copilului instrucțiunea, spuneți-i ce aşteptați de la el şi oferiți-i timp să se conformeze. Dacă nu a făcut acest lucru puteți recurge la administrarea penalizărilor. Tolerarea non-complianței transmite copilului mesajul că este acceptabil să se comporte în acel fel. În plus, administrarea ocazională, inconsecventă a consecințelor (penalizărilor), induce copilului sentimentul lipsei de control şi predictibilitate, ceea ce poate culmina prin sfidare şi agresivitate.

Obțineți complianța prin strategii de joc

Deşi nu se poate aplica în orice situație, puteți recurge la o strategie de joc pentru a vă asigura complianța copiilor. De exemplu, în cazul instrucțiunii de a-şi aduna jucăriile, puteți să transformați sarcina într-o situație de joc: „Hai să ne jucăm de-a furnica. Ia să vedem dacă reuşim să fim harnice ca şi ele şi să punem toate jucăriile la loc.” Acest gen de abordare este extrem de practic mai ales pentru copiii cu vârsta de 3-4 ani sau chiar şi pentru copiii mai mari cu temperamente „dificile”. În cazul lor asemenea strategii cresc şansele de complianță la instrucțiuni.

Stabilirea limitelor şi formularea instrucțiunilor

- Formulați instrucțiunile în termeni pozitivi;
- Menționați clar comportamentul pe care-l aşteptați;
- Formulați o singură instrucțiune şi nu mai multe deodată;
- Formulați instrucțiuni realiste, care țin cont de nivelul de dezvoltare al copilului;
- Formulați instrucțiunile fără să amenințați copilul;
- Oferiți copilului şansa de a se conforma cerinței;
- Avertizați copilul în legătură cu consecințele negative ale nerespectării regulilor;
- Oferiți copilului alternative de comportament dezirabil;
- Formulați instrucțiuni numai atunci când acestea sunt necesare.

2. RECOMPENSELE CA MODALITATE DE MOTIVARE A COPILULUI

2.1. Lauda – metodă de recompensare a copiilor

În multe situații, părinții tind să uite cât de importantă este recompensarea copiilor pentru comportamentele lor adecvate. De prea multe ori, observăm ceea ce fac greşit şi corectăm sau îndreptăm erorile, dar mult mai rar apreciem ceea ce copiii fac bine. Părinții uită să acorde atenție unor lucruri pe care le percep ca şi firești: ajutorul dat părinților la curățenie, lipsa crizelor de furie, împărțirea unei jucării, etc. De altfel, experiența celor mai mulți adulți este aceea că nu este bine să ne lăudăm copiii, eventual este suficient să-i sărutăm discret pe frunte după ce au adormit pentru a ne manifesta afecțiunea şi aprecierea. Totuși, studiile au demonstrat că în cazul acelor copii ale căror comportamente dezirabile nu sunt răsplătite prin atenția părinților, apare o tendință de exacerbare a comportamentelor indezirabile. Din acest motiv, credem că simple afirmații de genul „Te-ai descurcat foarte bine singur cu construcția castelului", o îmbrățișare, o mângâiere sau un zâmbet reprezintă modalități eficiente de a încuraja efectuarea comportamentelor dorite.

În această primă parte vom discuta despre forma de recompensare cea mai uşor de utilizat şi care de fapt nu vă costă nimic: ***lauda***. Dintre toate formele de recompensă, lauda „*costă*" cel mai puțin, deoarece pentru copil este mai important să ştie că ați observat faptul că s-a comportat bine, decât să primească dulciuri, jucării sau cel mai nou joc video. Acest lucru nu înseamnă că lauda exclude alte forme de recompensă, dar după cum veți vedea este singura care poate fi folosită fără prea multe riscuri. Nu uitați că ceea ce îşi doreşte copilul dumneavoastră este în primul rând atenția şi aprecierea dumneavoastră. Arătându-i că apreciați faptul că face ceea ce i-ați cerut, îl veți şi încuraja să repete şi să învețe aceste comportamente.

Este însă la fel de adevărat faptul că există o serie de mituri (convingeri greşite) asupra laudelor. Multe dintre aceste convingeri eronate le-ați auzit de la persoane din familie sau din discuțiile cu alte persoane despre educația copiilor. Pentru a putea înțelege şi aprecia laudele ca sursă de motivație pentru a sprijini achiziționarea unor comportamente, considerăm că este important să discutăm câteva dintre cele mai frecvente concepții eronate despre laudă şi consecințele lor negative asupra copiilor.

MITURI DESPRE LAUDE

MIT
Nu este nevoie să lauzi

Această atitudine sugerează faptul că atunci când totul merge bine, copilul ştie implicit, fără să-i spuneți că este apreciat. Realitatea nu este tocmai aceasta: dacă nu spuneți nimic, copilul nu va ghici ce gândiți dumneavoastră şi va avea impresia că primeşte atenție doar pentru comportamentele inadecvate. A nu spune nimic când totul merge bine, înseamnă de fapt că spui ceva doar atunci când este cazul să critici. Din această cauză, mulți copii pot ajunge să prefere să se comporte indezirabil, doar pentru a atrage atenția celor mari.

MIT
Dacă îl laud, îl răsfăț

Mulți părinți consideră că lauda încurajează delăsarea şi reduce motivația. Gândiți-vă dacă acest lucru este valabil şi în cazul dumneavoastră.

Veți constata că de regulă lauda atrage după sine motivația de a face ceva şi mai

bine, nu mai rău. Pe de altă parte, descurajarea pe care o simțim atunci când nu ne sunt recunoscute meritele ne îndeamnă să renunțăm la realizarea acelui lucru. Prin laude bine plasate nu răsfățați copilul, ci îl ajutați să aibă mai multă încredere în propria persoană şi în propriile forțe.

MIT
Copilul meu ar trebui să ştie cum să se comporte şi fără să îl laud

Modalitatea prin care copiii învață un comportament este repetarea lui. Dacă acel comportament este apreciat de dumneavoastră, este cu atât mai probabil că va fi repetat.

Dacă i se pare că nu ați observat că a făcut ceea ce v-ați aşteptat de la el, copilul va crede că este ignorat, iar în timp va înceta să manifeste acel comportament.

MIT
Îmi încurajez copilul. Nu ajunge?

Mulți adulți cred că încurajarea este suficientă, în sensul că odată ce îşi exprimă încrederea în abilitățile copilului de a face ceva, acesta va înțelege implicit că a fost şi lăudat.

De exemplu, părintele poate spune: „Sunt sigur că vei reuşi să te împrieteneşti cu copii de la grădiniță”, dar după ce copilul îi povestește cât de mulți prieteni şi-a făcut *uită* să îl mai laude. Încurajările au menirea de a motiva efectuarea unei activități, în timp ce prin laude se recunoaşte şi se întăreşte un comportament.

MIT
Dacă îmi laud unul dintre copii, celălalt va fi gelos

Această situație este valabilă şi în cazul în care lăudați alt copil, nu neapărat un frate. În aceste situații, ideal este să fiți oneşti în laude şi să recunoaşteți talentul fiecărui copil.

Astfel, copiii se vor simți apreciați şi le veți încuraja dezvoltarea stimei de sine. De regulă, copiii care au încredere în ei şi au o părere bună despre propria lor persoană, vor fi mai înclinați să accepte faptul că şi ceilalți pot fi lăudați.

Nu folosiți lauda pentru un copil ca mijloc de comparație, pentru a-l critica de fapt pe celălalt: „Eşti întotdeauna aşa de îmbufnat. Vezi Radu ce băiat drăguț e?”, ceea ce poate transmite ideea că este mereu bosumflat spre deosebire de fratele său care este întotdeauna vesel şi bine-dispus. Nimeni nu se comportă „întotdeauna” într-un anumit fel, după cum nimeni nu este perfect. Afirmațiile de acest gen etichetează copiii şi produc reacții defensive pentru că sunt percepute ca fiind părtinitoare.

MIT
Îmi păstrez laudele pentru comportamentele excepționale

Indiferent dacă observați comportamentul unui copil fără probleme de comportament sau cele ale unui „copil problemă”, veți constata că întotdeauna puteți identifica cel puțin un comportament pe care să-l puteți aprecia.

Fiți oneşti atunci când lăudați, pentru că de regulă copiii simt când este vorba de o reacție forțată şi lipsită de sinceritate. Nu păstrați laudele pentru comportamentele excepționale, ieşite din comun. Pentru a putea ajunge la performanțe deosebite copiii (ca noi toți de-altfel) trebuie să parcurgă mai mulți paşi. Din acest motiv, este mai eficient dacă se acordă atenție întregului proces şi se motivează efectuarea corectă a fiecărei etape prin care se ajunge la un anumit rezultat şi nu se laudă doar rezultatul final. Dacă copilul nu este lăudat pentru comportamentele mai simple, cum ar fi că îşi face patul cu ajutorul dumneavoastră sau adună jucăriile când îi spuneți, mai mult ca sigur va renunța să mai încerce înainte să ajungă la cele complexe (să-şi facă patul fără ajutor sau să-şi adune jucăriile din proprie inițiativă). Este important să nu considerați

lucrurile pozitive pe care încearcă să le facă copilul ca fiind de la sine înțelese. Acordați atenție încercărilor de a face anumite comportamente şi nu doar rezultatului final.

EFICIENTIZAREA LAUDELOR

Pentru ca laudele să aibă rezultat, ar fi bine să țineți seama de câteva aspecte, pe care le vom discuta în continuare.

Descrieți comportamentele pozitive ale copilului dumneavoastră

Laudele vagi, formulate în termeni de genul „Bravo!", „Foarte bine!" sunt nespecifice, deoarece nu precizează comportamentul pe care doriți să-l recompensați. În locul acestor formule generale, puteți să folosiți afirmații care descriu comportamentul: „Bravo! Sunt mulțumită că ai spus mulțumesc" sau „Felicitări! Mi-a plăcut faptul că m-ai ascultat şi nu ai întrerupt discuția de la masă". Astfel de formule ajută copiii să înțeleagă cu acuratețe care este comportamentul pe care doriți să-l încurajați, îi ajută să persevereze în manifestarea comportamentului dorit şi cresc probabilitatea repetării acestuia.

Lăudați comportamentul, nu persoana

Acest lucru înseamnă că laudele formulate în termeni de etichete „eşti aşa de cuminte" pot să fie neproductive. Laudele care vizează comportamentul sugerează onestitate şi sunt mai uşor acceptate. În situația în care copilul construieşte un obiect din cuburi fără să se mai uite la poza cu modelul, îi puteți spune cât de bine s-a descurcat fără să se uite la model şi fără să ceară ajutor. A-i spune că este „deştept", sună ca o laudă formulată automat, pe care nu a meritat-o. Acesta este de altfel unul dintre motivele care determină copiii să nu ia în considerare lauda. A fi „deştept" este o etichetă care nu spune mai nimic despre ceea ce ştie şi poate să facă.

Pentru ca laudele să aibă efectul dorit este nevoie să ne orientăm pe ceea ce copilul a făcut deja. Astfel, putem să îi dezvoltăm încrederea în propria persoană: este mai bine să poată spune că „ştiu să construiesc turnuri din cuburi după ce am văzut o poză" decât „mama îmi spune că sunt deştept". Laudele eficiente sunt cele referitoare la comportament, nu la persoană şi vă ajută să „*hrăniți*" stima de sine a copiilor, îmbunătățind în acelaşi timp relația cu copilul dumneavoastră.

Manifestați entuziasm

Aşa cum am menționat şi în capitolul despre Comunicare (vezi ***Dezvoltarea abilităților implicate în comunicarea eficientă***), mesajele sunt transmise şi pe cale non-verbală. Ideea de bază a unei comunicări eficiente este congruența mesajului verbal cu cel non-verbal. Dacă o laudă este spusă pe un ton monoton, în timp ce părintele citeşte ziarul, eficiența ei va scădea simțitor. Vă recomandăm să priviți copilul în ochi şi să vă apropiați de el atunci când îl lăudați. Impactul pe care îl are lauda este mai puternic, dacă este însoțită de un zâmbet sau de o îmbrățişare. Subliniem din nou că este foarte important ca în afară de ceea ce spuneți şi limbajul dumneavoastră corporal să transmită acelaşi mesaj. În plus, pentru copilul dumneavoastră îmbrățişarea reprezintă o sursă de apropiere emoțională şi de consolidare a încrederii în propria persoană. Laudele spuse doar de dragul de a fi spuse, nu au impact asupra copilului. Chiar dacă vă este greu să faceți acest lucru şi

aveți impresia că este o manifestare artificială, perseverența în utilizarea laudelor, vă va ajuta să le percepeți ca pe un lucru natural, fără să vă mai simțiți incomodați.

Lăudați copilul imediat după manifestarea comportamentului

Dacă doriți să lăudați un comportament este indicat să o faceți la momentul oportun. Amintindu-vă după trei ore sau o săptămână de un comportament adecvat al copilului, nu vă ajută cu nimic. Capacitatea de memorare a copiilor este relativ redusă şi probabilitatea de a-şi aminti comportamentul la intervale mari de timp este aproape nulă. De aceea valoarea de întărire a laudei scade cu cât timpul care s-a scurs de la producerea comportamentului până la administrarea recompensei este mai mare. Pentru a fi eficientă, lauda trebuie să survină imediat după comportament, altfel probabilitatea de a repeta acel comportament se reduce. Acest aspect este foarte important mai ales atunci când vrem ca un copil să învețe să facă anumite comportamente. Spre exemplu, dacă ați observat că s-a spălat pe dinți fără să-i reamintiți, nu ezitați să-i spuneți imediat faptul că apreciați nu doar ceea ce a făcut, ci şi faptul că a făcut-o fără să i se spună. La fel puteți proceda şi în legătură cu alte comportamente pe care doriți să le încurajați. Nu este nevoie ca acestea să fie perfecte, este suficient să se manifeste şi o etapă dintr-un comportament complex pentru ca acesta să poată fi întărit.

Fiți un model pentru copil

Mulți părinți uită faptul că ei înşişi sunt modele de comportament pentru copiii lor. De multe ori, lucruri pe care le faceți sunt imitate de către copii. O simplă afirmație de genul „Am făcut o treabă bună cu reparatul prizei” sau „Foarte bine! Am reuşit să termin totul la timp”, îi poate ajuta pe copii să învețe cum să îi laude pe ceilalți. Puteți chiar să vă încurajați copilul să găsească lucruri pozitive pe care să le spună prietenilor lui şi astfel să întăriți şi să încurajați formarea prieteniilor.

Nu condiționați laudele pentru anumite comportamente de modificarea altui comportament

Aşa cum s-a discutat în ***Capitolul I***, ritmul alert al vieții ne predispune să observăm mai uşor aspectele negative ale unui eveniment şi să alocăm mai puțină energie identificării aspectelor pozitive. Uneori este destul de greu să ne schimbăm punctul de vedere şi să ne gândim serios cât de important este pentru copil să observăm şi să apreciem comportamentele care nouă ni se par minore.

Să luăm ca exemplu familia lui Radu (4 ani), care dorește ca fiul lor să înceapă să-şi facă singur ordine în cameră. Părinții lui Radu îşi manifestă constant nemulțumirea față de faptul că nu-şi adună jucăriile. Deşi fiul lor face alte comportamente dezirabile, pune punga de gunoi în tomberon şi pune vasele murdare în chiuvetă după ce a mâncat, acestea sunt trecute cu vederea. Aceste comportamente nu mai sunt observate şi lăudate, deoarece toată atenția părinților se concentrează asupra comportamentului inadecvat. Preocuparea excesivă şi accentul pus pe aspectul negativ ajunge să afecteze relația părinte-copil, în sensul în care părintele va critica comportamentul indezirabil şi va uita să acorde atenție celui sau celor adecvate. Ideea de bază din spatele acestui exemplu este aceea că tindem să vedem lucrurile care ne nemulțumesc şi ajungem (eventual) să lăudăm copilul doar atunci când toate aşteptările noastre sunt îndeplinite. Atât timp cât nu suntem dispuşi să acordăm atenție comportamentelor adecvate sau condiționăm atenția de manifestarea altor comportamente, nu vom încuraja învățarea, ci ne vom pierde într-un cerc vicios prin care sabotăm relația cu propriul nostru copil.

Lauda trebuie să provină de la ambii părinți

Învățarea este un proces destul de lung şi presupune întărirea comportamentului prin laudă atunci când acesta se manifestă. Pentru a vă asigura de eficiența pe care o au laudele dumneavoastră este nevoie să fiți consecvenți în sensul în care comportamentul lăudat de unul dintre părinți, va trebui lăudat şi de celălalt. O percepție unitară în cuplu asupra modului în care vă educați copilul reprezintă o sursă extrem de importantă de coerență în atitudinile dumneavoastră.

Nu combinați laudele cu criticile

Vă amintiți cum v-ați simțit atunci când cineva v-a spus „Te-ai descurcat nemaipomenit la examen, dar nu ar fi stricat să ai un discurs mai interesant”? Nu de puține ori suntem tentați să oferim laude urmate de o critică: „Bravo! Te-ai spălat pe dinți fără să-ți spun, dar ai fi putut să îți faci şi patul”. Asemenea afirmații creează confuzie sau dau copilului sentimentul că nu s-a ridicat la înălțimea aşteptărilor şi v-a dezamăgit. În definitiv, să se spele pe dinți şi să-şi facă patul sunt două comportamente diferite, care nu au nicio legătură unul cu celălalt. Lăudați comportamentul dezirabil şi în dimineața următoare, în contextul adecvat reamintiți-i copilului şi celălalt comportament aşteptat: „După ce îți speli dinții, te rog să nu uiți să-şi faci şi patul.”

Lăudați comportamentele adecvate

Oricare dintre comportamentele pozitive ale copilului pe care le observați pot fi lăudate. Nu vă păstrați laudele pentru comportamentele ieşite din comun. Pentru a-i motiva să se comporte aşa cum vă doriți transmiteți-le aprecierea pentru lucrurile pe care le fac zilnic. Pentru a fi şi a rămâne motivați, copiii la fel ca şi adulții, au nevoie de laude.

FOLOSIREA LAUDELOR PENTRU ÎNCURAJAREA COMPORTAMENTELOR DEZIRABILE	
Comportamente pe care le puteți lăuda:	**Laudele sunt eficiente dacă:**
• Vă ascultă când îi spuneți ceva • Vă urmează instrucțiunile • Se îmbracă la timp • Îşi împarte jucăriile cu alți copii • Vorbeşte politicos • Se joacă fără să se certe sau să lovească alți copii • Îşi adună jucăriile • Se liniştește repede chiar dacă este supărat • Vă ajută la sarcinile din casă	• Descrieți comportamentul – „Foarte bine că ai pus jucăriile la locul lor”, „Ştii ce fericit sunt când mă asculți?” • Le spuneți imediat după ce a făcut comportamentul • Sunt însoțite de manifestări non-verbale (zâmbet, îmbrățişare, mângăiere) • Folosiți laudele şi pentru comportamente obişnuite, nu doar pentru cele ieşite din comun • Recunoaşteți comportamentele adecvate fără să abuzați de critici • Lăudați comportamentul şi nu persoana „Ai desenat o floare foarte frumoasă” vs. „Eşti un adevărat pictor”

Tabelul 18

Laudele dumneavoastră reprezintă un model de comportament pentru copilul dumneavoastră, pe care va tinde să-l repete şi cu copiii pe care-i cunoaşte. Acest lucru îl ajută să se integreze cu mai multă uşurinţă şi să fie apreciat de colegi. În cele ce urmează, vă oferim câteva exemple de comportamente, pe care le puteţi lăuda şi o sumarizare a modului de adresare a laudelor (vezi Tabelul 18).

2.2. RECOMPENSELE MATERIALE

Deşi laudele (recompensele sociale) sunt preferabile celor obiectuale sau simbolice, de multe ori acestea sunt necesare pentru învăţarea unor comportamente specifice: utilizarea toaletei, îmbrăcatul fără ajutor, cooperarea în joc cu fraţii sau alţi copii. Nu uitaţi însă că utilizarea recompenselor de alt tip nu exclude lauda ca mijloc de motivare a copiilor în achiziţionarea anumitor comportamente. În afara laudelor avem la dispoziţie o serie de alte tipuri de recompense, care ne pot ajuta atunci când dorim să ne învăţăm copiii anumite comportamente. Lauda rămâne cea mai potrivită alternativă, mai ales datorită faptului că ne costă doar un pic de atenţie, dar şi alte tipuri de recompense pot fi utile pentru a varia repertoriul de încurajare a comportamentelor dorite.

Utilizarea recompenselor materiale este recomandată în următoarele situaţii:

a. Dezvoltarea unui comportament pe care copilul încă nu îl manifestă

Părinţii pot încuraja achiziţionarea unui comportament dezirabil pe care copilul nu îl manifestă. De exemplu, părinţii Mariei care are 5 ani, doresc s-o înveţe să-şi facă singură patul. Acest comportament este adecvat pentru vârsta şi nivelul de dezvoltare al copilului, ceea ce constituie un criteriu extrem de important în aplicarea eficientă a sistemului de recompense materiale.

Concomitent cu încurajarea acestui comportament, părinţii Mariei pot preveni apariţia şi manifestarea unor comportamente indezirabile cum ar fi delăsarea şi dezordinea.

Învăţarea comportamentelor noi presupune două etape:

1. **Achiziţionarea comportamentului** – etapă în care recompensa trebuie să fie administrată imediat după realizarea comportamentului dorit

2. **Menţinerea comportamentului** – etapă care presupune administrarea recompenselor după realizarea mai multor comportamente adecvate şi înlocuirea treptată a recompenselor materiale cu lauda.

b. Încurajarea unui comportament pe care copilul îl manifestă doar ocazional

Marian ştie că părinţii săi se aşteaptă să-şi adune hainele şi să le aşeze pe scaun după ce se întoarce de la grădiniţă. Cu toate acestea, el nu manifestă întotdeauna acest comportament, în multe situaţii părinţii observând faptul că hainele sunt lăsate în dezordine. Deoarece copilul nu manifestă constant acest comportament, părinţii pot să instituie un sistem de recompense materiale.

Pentru ca părinţii lui Marian să se asigure de menţinerea comportamentului şi manifestarea sa adecvată în cât mai multe situaţii, se poate aplica un sistem de întăriri bazat pe descrierea celei de-a doua etape din învăţarea unui comportament. Astfel, pentru mai multe comportamente dezirabile, copilul primeşte o recompensă.

c. Descurajarea unui comportament indezirabil, concomitent cu încurajarea unui comportament adecvat

Aceasta reprezintă o situație diferită de cele două prezentate anterior şi presupune faptul că părinții se confruntă deja cu apariția unui comportament indezirabil. De exemplu, Mihai face crize de furie ori de câte ori nu i se cumpără jucăriile pe care şi le dorește.

Unii părinți sunt tentați să utilizeze recompensele pentru a evita producerea comportamentului indezirabil „îți cumpăr jucăria, dacă încetezi să țipi". Prin asemenea greşeli, părinții de fapt recompensează comportamentul inadecvat. Recompensele se utilizează numai pentru efectuarea comportamentelor pozitive. În exemplul prezentat, Mihai ar trebui recompensat pentru faptul că se comportă adecvat în magazin: „Dacă mă ajuți la cumpărături, vei putea să-ți alegi cerealele pe care le vrei tu". Astfel, dumneavoastră vă aflați în realitate în situația descrisă la subpunctul a, adică doriți să încurajați achiziționarea unui nou comportament, adecvat, care să înlocuiască comportamentul indezirabil. Pentru comportamentul inadecvat va trebui să aplicați alte metode, specifice pentru descurajarea comportamentelor indezirabile, care vor fi discutate pe larg în subcapitolul următor (vezi ***Abordarea comportamentelor inadecvate***).

CUM FOLOSIM SISTEMELE DE RECOMPENSE

Recompensele pot fi administrate pentru acele comportamente pe care doriți să le dezvoltați sau să le încurajați. Pentru a face acest lucru, aveți nevoie de câteva repere despre modul în care puteți utiliza asemenea sisteme de recompense.

1. Stabiliți comportamentul pe care doriți să-l încurajați sau să-l dezvoltați

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să identificați cu acuratețe comportamentul pe care-l cereți copilului. Nu uitați că recompensele se acordă numai pentru comportamentele adecvate. Explicați copilului care este comportamentul pe care-l aşteptați. Fiți precişi în exprimare şi evitați exprimările ambigue. În loc să spuneți „dacă eşti cuminte, primeşti o bulină", este preferabil să utilizați o formulă de genul „dacă te joci în liniște în următoarele 10 minute, primeşti o bulină". „A fi cuminte" este o exprimare vagă, iar copilul poate avea impresia că a făcut ceea ce i-ați cerut, deşi în realitate dumneavoastră v-ați aşteptat la altceva.

Pentru a facilita utilizarea unui sistem de recompense puteți folosi un tabel prin care să monitorizați comportamentele copilului și recompensele stabilite anterior. Acest tabel ar trebui să includă: (a) zilele săptămânii, (b) comportamentul pe care doriți să-l dezvoltați sau să-l încurajați; şi (c) posibilele recompense. Vă recomandăm să dezvoltați prin recompensare un singur comportament, deoarece în caz contrar aveți destul de multe şanse să vă încurcați în propriul sistem de recompense. Pentru început, puteți alege un comportament mai simplu, urmăriți dacă sistemul funcționează şi apoi puteți încerca să abordați şi comportamente complexe. Precizați clar comportamentul şi verificați dacă aceasta este un comportament adecvat vârstei copilului (vezi ***Competențele emoționale*** şi ***Competențele sociale***). Nu uitați că este esențial să implicați copilul în completarea tabelului, pe care puteți să-l desenați sau să-l colorați împreună cu copilul.

2. Identificați cu exactitate ce reprezintă o recompensă pentru copil

Două persoane au preferințe diferite, respectiv au reacții diferite față de același lucru. Acest principiu se aplică și în cazul recompenselor, deoarece ceea ce reprezintă recompensă pentru o persoană, nu are neapărat aceeași valoare pentru altcineva. De exemplu, dacă pentru dumneavoastră recompensa după o zi lungă de lucru este să vizionați un film, acest lucru nu este neapărat valabil și pentru ceilalți.

Recompensele sunt de regulă acele activități sau situații în care copiii se implică spontan sau în care se implică cu frecvență mai mare. În plus puteți să observați comportamentul copilului atunci când nu are acces la numite obiecte sau nu are voie să facă anumite activități. Dacă privarea de accesul la anumite situații sau obiecte induce o reacție emoțională negativă (se întristează, este nemulțumit, etc.), atunci puteți concluziona că acel obiect sau activitate reprezintă recompensă pentru copilul dumneavoastră.

3. Stabiliți modul de administrare a recompenselor în funcție de nivelul de dezvoltare al copilului

Pentru copiii de 3-4 ani este recomandat să folosiți un sistem de recompense cât mai simplu. În urma unui comportament dezirabil copilul va primi ca recompensă imediată o față zâmbitoare, un jeton, un abțibild, o plimbare în parc pentru a se da pe leagăn, etc. Nu uitați faptul că simbolul, activitatea sau obiectul primit trebuie să fie perceput de copil ca recompensă. Din acest motiv este important să stabiliți împreună cu copilul dumneavoastră de la început care vor fi recompensele oferite de dumneavoastră. În acest sens, puteți utiliza în mod orientativ lista din Tabelul 19 pentru a identifica recompensele care sunt motivatoare pentru copilul dumneavoastră. Acestea sunt împărțite în trei categorii: obiecte, activități și simboluri.

Obiecte	**Activități**	**Simboluri**
• jucării • jocuri pe calculator • bicicletă • cărți de colorat • cărți cu povești • role • creioane colorate • carioci • baloane	• jocul în parc • plimbare cu părinții • mersul cu bicicleta • mai mult timp de joacă • mersul la grădina zoologică • mai mult timp pentru emisiunea preferată • vizionarea unui film împreună cu părinții • cumpărarea unei înghețate, a unor dulciuri preferate, etc. • poveste în plus citită de părinți înainte de culcare • mai mult timp de joc împreună cu părinții	• fețe zâmbitoare • jetoane • buline

Tabelul 19

O formă aparte de recompensare este reprezentată de utilizarea unei activități ca recompensă pentru o altă activitate. Dacă copilul refuză să facă un anumit comportament, atunci puteți să folosiți o activitate plăcută pentru el, ca și recompensă pentru o activitate mai puțin plăcută „mai întâi îți aranjezi toate jucăriile, apoi mergi să te uiți la desene animate”. Astfel, folosiți consecințele pozitive ale

comportamentului pentru a-l motiva să se comporte în felul în care doriți. Acesta este un principiu pe care şi adulții îl utilizează, de multe ori şi dumneavoastră faceți mai întâi o activitate mai puțin plăcută, pentru ca după aceea să vă recompensați printr-o activitate mai plăcută.

Spre deosebire de copiii mai mici (3-4 ani) ale căror abilități de tolerare a frustrării sunt mai reduse, cu cei de peste 5 ani sistemele de recompense pot fi diversificate, deoarece copiii încep să înțeleagă conceptul de număr, precum şi conceptele temporale (azi, mâine, săptămână, etc.). Sistemele de recompense la această vârstă se bazează pe un soi de „*schimb*". Mai exact, copilul primeşte pentru un comportament dezirabil un anumit număr de jetoane (sau orice alt tip de recompensă simbolică), pe care le poate schimba pentru un obiect sau o activitate cu valoare mai mare.

Este indicat să stabiliți împreună cu copilul nu numai lista de recompense, dar şi modul în care copilul va putea schimba recompensele simbolice în obiecte sau activități, pe care le poate câştiga în cursul unei săptămâni. De asemenea, este indicat să stabiliți o ierarhie a acestora în funcție de relevanța pe care o au pentru copil. De exemplu, Radu în vârstă de 5 ani, ştie că de fiecare dată când îşi pune la loc jucăriile fără să i se spună primeşte 1 față zâmbitoare. Dacă adună 2 fețe zâmbitoare pe zi, acestea valorează o poveste în plus citită de unul dintre părinți înainte de culcare. Dacă reuşeşte să adune cel puțin 8 fețe zâmbitoare în decurs de o săptămână, atunci va primi înghețata lui preferată, iar dacă reuşeşte să adune peste 12 fețe zâmbitoare în curs de o săptămână le poate schimba pentru o maşinuță nouă pentru colecția lui.

Nu subestimați capacitatea copilul dumneavoastră de a obține numărul maxim de recompense valabil pentru o săptămână. Chiar dacă vi se pare imposibil, nu este bine să excludeți această posibilitate şi să faceți promisiuni fără ca ulterior să le puteți respecta.

Nu promiteți copilului o recompensă doar pentru că sunteți siguri că nu are cum s-o obțină. S-ar putea să fiți surprinşi!

Nu este nevoie să vă aduceți în pragul falimentului pentru a obține rezultate: prețul obiectului nu face recompensa mai valoroasă. În plus, preşcolarii au o reprezentare limitată a valorii banilor, de aceea ceea ce este valoros pentru dumneavoastră nu este neapărat valoros şi pentru copil.

Valoarea unei recompense nu este dată de suma cheltuită. Nu faceți gesturi extravagante, deoarece nu aduc plus de eficiență.

Nu faceți promisiuni vagi sau pe care nu aveți nicio intenție de a le respecta. Precizați limitele de la început.

Nu este indicat să fiți vagi în promisiuni „Mai vedem dacă putem să-ți cumpărăm cartea aceea cu poveşti". În astfel de situații este dreptul dumneavoastră să impuneți limite de cheltuială, dar este bine să fiți preciși şi oneşti în legătură cu ceea ce promiteți. Mai mult, promisiunile pe care nu le onorați, nu fac decât să vă saboteze intențiile de a stabili un sistem de recompense eficient şi să scadă încrederea copilului în dumneavoastră.

Alegeți un sistem de recompense cât mai variat, astfel încât acestea să nu-şi piardă valoarea de recompense.

Recompensele trebuie să fie cât mai variate. Nu vă gândiți doar la jucării, chiar dacă ştiți că acestea sunt favoritele copilului, deoarece poate să intervină un fond de saturație. De exemplu, copiii care primesc foarte multe jucării ajung să se plictisească rapid de orice nouă jucărie: aceasta nu mai prezintă o noutate pentru ei şi în consecință dispare interesul față de ea, pierzându-şi astfel valoarea de recompensă.

4. Adaptați paşii comportamentelor complexe la ritmul în care învață copilul

Multe comportamente sunt complexe şi pot fi învățate doar în paşi. De exemplu, părinții vor să-l învețe pe fiul lor de 5 ani să se joace în liniște. Dacă observă faptul că el reuşeşte să facă acest lucru timp de aproximativ 5 minute, este indicat să înceapă să încurajeze acest comportament. Ulterior, după ce au constatat că acest comportament s-a stabilizat, adică apare cu frecvență din ce în ce mai ridicată, este nevoie să îi ceară copilului să atingă un alt obiectiv: 10 minute de joc în liniște. Dacă ținta nu se modifică şi obiectivul nu este mai dificil de atins comparativ cu faza anterioară, recompensele îşi pierd valoarea de întărire. Orice recompensă presupune depunerea unui efort; fără de care programul este sortit eşecului. Un program de recompense corect conceput are nevoie de o gradare corectă a paşilor şi de răbdare din parte dumneavoastră. Este inutil să încercați să accelerați procesul de învățare – trebuie să țineți cont de ritmul în care copilul dumneavoastră reuşeşte să parcurgă paşii necesari. Graba poate să afecteze în mod negativ achiziționarea unor comportamente: pentru a fi siguri de rezultat aveți grijă ca un obiectiv să fie atins, adică comportamentul să se manifeste cu suficient de mare frecvență înainte de a trece la pasul următor.

Ceea ce este valoros din punctul de vedere al adultului, nu reprezintă neapărat recompensă pentru copil. Valoarea în bani nu creşte impactul recompensei

5. Recompensa trebuie să survină DUPĂ comportament, NU înaintea acestuia

„Îți cumpăr jucăria dacă nu mai plângi" este o abordare nepotrivită din cauza faptului că părinții le induc copiilor impresia că vor fi recompensați pentru neefectuarea comportamentelor inadecvate. Astfel, **trebuie să fie evident pentru copil că a fost recompensat pentru faptul că a făcut ceea ce i s-a cerut şi nu pentru faptul că nu s-a comportat indezirabil.**

Copiii care obțin recompense pentru comportamente inadecvate vor persevera în manifestarea acestora

Probabil citind aceste rânduri mulți dintre dumneavoastră şi-au pus întrebarea de ce recompensele nu pot fi folosite decât pentru comportamentele dezirabile. Întotdeauna când doriți să eliminați un comportament inadecvat trebuie să administrați sancțiuni (vezi ***Abordarea comportamentelor inadecvate***). Concomitent cu descurajarea comportamentului indezirabil, trebuie să recompensați un alt comportament dezirabil. Altfel spus, comportamentele indezirabile sunt înlocuite cu altele adecvate pentru manifestarea cărora administrați recompensa.

Mai mult, administrarea recompensei pentru eliminarea unui comportament inadecvat, este mai degrabă o formă de a mitui copilul: recompensa nu mai apare în urma efectuării unui comportament, ci îl anticipează. În consecință, riscați ca recompensa să devină condiție pentru comportament şi în loc să modifice comportamentul inadecvat îl va întări.

6. Administrați recompensele în funcție de faza de învățare şi înlocuiți-le treptat cu lauda

Aşa cum aminteam la începutul acestui subcapitol legat de sistemele de recompense, există două etape în învățarea unui comportament: o fază de achiziționare a comportamentului, în care recompensa se administrează imediat şi o fază de menținere a comportamentului, în care administrarea recompensei se face după mai multe comportamente adecvate. Administrarea decalată a recompenselor are pe de o parte rolul de a menține un comportament deja învățat, iar pe de altă parte ne ajută să evităm „*dependența*” de recompense. Probabil că ați asistat la situații în care copiii practic „*vânau*” recompensele „Mi-am făcut patul. Vreau bulina.” Aceasta este o consecință a administrării incorecte a recompenselor. Copiii trebuie să ajungă să facă anumite comportamente şi în lipsa recompenselor, iar recompensa nu trebuie să devină condiție pentru manifestarea comportamentului. În plus, în această etapă recompensele materiale nu numai că se administrează decalat, dar pot fi înlocuite cu laudele tocmai pentru a evita „*dependența*”.

Strategii pentru acordarea recompenselor

• Identificați comportamentul pe care doriți să-l dezvoltați sau să-l încurajați;
• Nu includeți în sistemul de recompense mai mult de 1-2 comportamente deodată;
• Comportamentele complexe, se „*sparg*” în paşi mai mici;
• Creşteți treptat gradul de dificultate al comportamentului;
• Oferiți recompensa imediat după producerea comportamentului;
• Alegeți recompensele în funcție de valoarea lor subiectivă, nu de cea materială;
• Stabiliți împreună cu copilul lista de recompense;
• Nu promiteți copilului lucruri pe care nu le puteți oferi;
• Creşteți treptat intervalul de acordare a recompenselor;
• Însoțiți recompensele materiale de laude;
• Înlocuiți recompensele materiale cu lauda.

ASCR

3. ABORDAREA COMPORTAMENTELOR INADECVATE

Din păcate destul de multe persoane echivalează disciplina cu pedeapsa (mai ales cu pedepsele corporale). Vă atragem atenția de la început asupra faptului că pedepsele sunt de mai multe feluri în funcție de modul de administrare (sancțiuni verbale, retragerea temporară a unor privilegii, etc.). Unele persoane cred că rezolvă o situație problematică pedepsind corporal copiii (bătaie, pus la colț în genunchi, privare de alimente, închiderea copiilor în încăperi întunecoase, etc.), iar cu cât pedeapsa este mai drastică, cu atât vor scădea şansele repetării comportamentului indezirabil de către copil. Cu toate că este posibil ca pe moment comportamentul indezirabil să fie eliminat din cauza fricii, şansele ca aceste metode să aibă pe termen lung consecințe negative (tulburări emoționale, comportamentale, etc) sunt mai mari. Este foarte uşor să ne enervăm şi să aplicăm tactici drastice pentru a descuraja sau controla manifestarea unor asemenea comportamente. De exemplu, în situația în care nu îşi face patul, nu va primi nimic la cină. Poate că pe termen scurt asemenea intervenții au efecte vizibile, dar pe termen lung acestea se vor dovedi total ineficiente, reducând şansa dezvoltării optime a copilului precum şi a relației părinte-copil.

În cele ce urmează, vă vom prezenta câteva modalități prin care puteți gestiona eficient comportamentele nedorite: 1. ignorarea; 2. administrarea consecințelor (penalizărilor) comportamentului indezirabil; şi 3. excluderea.

În identificarea celei mai potrivite strategii de descurajare a comportamentelor inadecvate trebuie să țineți cont de mai multe aspecte.

Primul este reprezentat de **motivele** pentru care copiii nu se comportă adecvat. Acestea sunt extrem de variate: nu ştiu cum să se comporte (nimeni nu le-a explicat ce se aşteaptă de la ei), ştiu cum să se comporte dar respectivul comportament nu se manifestă constant, vor să atragă atenția asupra lor sau pur şi simplu se plictisesc. Dacă copilul nu ştie cum să se comporte, doreşte să atragă atenția sau se plictiseşte este suficient să ignorați comportamentul nedorit şi să-l reorientați către un comportament adecvat. În cazul în care copilul ştie ce se aşteaptă de la el şi are abilitățile necesare pentru a se comporta aşa cum i-ați cerut puteți să administrați consecințele (penalizările) sau excluderea.

Un alt aspect este reprezentat de **gravitatea** comportamentului. Dacă un copil manifestă un anumit comportament indezirabil în mod frecvent: de exemplu, îi loveşte pe ceilalți copii sau vă sfidează, atunci nu veți putea ignora acest comportament, ci va trebui să administrați consecințele (penalizările) comportamentului sau excluderea.

Un al treilea criteriu de care este bine să țineți cont este **vârsta** copilului. Vă amintiți probabil discuția privind faptul că aşteptările pe care le aveți vizavi de comportamentul copilului dumneavoastră trebuie adaptate nivelului său de dezvoltare. Faptul că un copil de 3 ani înjură pentru a vă atrage atenția este un comportament care poate fi ignorat. Acelaşi comportament din partea unui copil de 6 ani, nu mai poate fi ignorat, ci trebuie sancționat prin administrarea consecințelor respectivului comportament.

Atunci când luați o decizie privind strategia cea mai adecvată de disciplinare, nu uitați să luați în calcul pe lângă cele trei criterii prezentate anterior, **propria dumneavoastră experiență** cu copilul. Încercați să vă cunoaşteți copilul, reacțiile lui şi să nu considerați niciodată comportamentele sale nedorite un atac la persoana dumneavoastră. Acest lucru înseamnă să decideți ceea ce reprezintă cu adevărat o problemă de comportament: faptul că un copil are o criză de plâns sau devine morocănos din cauza oboselii nu reprezintă un comportament inadecvat, ci o reacție

normală în contextul respectiv. Fiecare comportament inadecvat trebuie abordat în funcție de contextul în care se manifestă. Doar așa veți putea lua cea mai bună decizie în ceea ce privește metoda de disciplinare aleasă.

După cum veți putea vedea, abordarea propusă de noi se bazează pe principiile disciplinei pozitive în educarea copiilor. Vom aborda problema disciplinei pozitive din perspectiva ierarhizării metodelor de disciplinare, de la cele mai puțin intruzive la cele mai intruzive (vezi Figura 11).

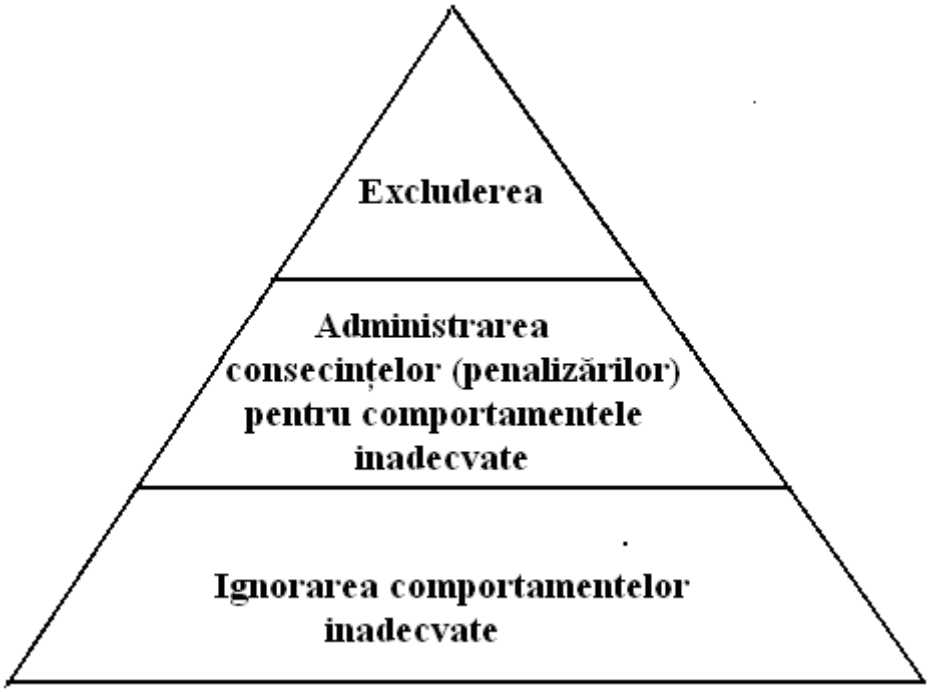


Figura 11

Înainte de a continua, credem că este esențial să vă atragem atenția asupra faptului că orice formă de pedeapsă corporală este ineficientă. Pedepsele nu sunt metode de disciplinare, ci metode de control şi de impunere a puterii, lipsite de valoare educativă. Pedepsele corporale au efecte negative majore asupra dezvoltării copiilor şi subminează relația părinte-copil. Studii realizate pe copiii expuși constant la orice formă de violență (fizică sau psihică), au arătat că sechelele acestor pedepse îşi pun amprenta asupra comportamentului copiilor şi în multe cazuri afectează sănătatea mentală a acestora.

Acești copii:

- sunt extrem de precauți şi temători în relațiile cu ceilalți;
- au dificultăți de relaționare pentru că fie tind să fie la rândul lor agresivi, fie sunt extrem de retraşi;
- manifestă mai des decât ceilalți copii lipsă de complianță la cererile adresate;
- au crize de furie mai frecvente.

În momentul în care cineva recurge la violență fizică, îşi pierde automat controlul asupra propriul comportament şi implicit asupra situației. ***Prima palmă o dăm pentru a pedepsi comportamentul, a doua este pentru a ne calma***. De multe ori părinții, după aplicarea unei pedepse corporale, se simt vinovați şi încearcă să se revanşeze prin gesturi extravagante. Problema majoră este aceea că educația bazată pe

frică dă rezultate doar pe termen scurt. În timp, veți constata că ați pierdut orice punte de comunicare cu copilul, acesta va începe să se ascundă şi să vă mintă pentru a evita bătaia, agresivitatea verbală sau abuzul emoțional. În plus, prin astfel de sancțiuni copiii nu învață nimic despre cum ar putea să se comporte corect. Degeaba este bătut un copil pentru că nu şi-a ascultat părinții, dacă nu i se explică ce se așteaptă de la el.

Suntem convinşi de faptul că problemele de comportament pot fi rezolvate şi prin metode care țin cont de dreptul copiilor de a fi tratați cu respectul pe care-l datorăm oricărei ființe umane. Așa cum arătam, există mai multe modalități de a interveni în cazul comportamentelor indezirabile. Fiecare dintre ele sunt eficiente în anumite situații şi o detaliere a acestora vă va ajuta să alegeți metoda cea mai adecvată pentru situațiile cu care vă confruntați. Ideea de bază a administrării corecte a sancțiunilor este că orice comportament inadecvat poate fi eliminat în măsura în care le oferim copiilor alternative dezirabile de comportament şi oportunități de învățare. Strategiile de abordare a comportamentelor indezirabile prezentate în continuare vor avea succes cu condiția să fie însoțite de înlocuirea comportamentelor inadecvate, cu altele adecvate.

3.1. Ignorarea comportamentelor inadecvate

Așa cum am menționat mai înainte, copiii au nevoie să simtă că părinții le acordă atenție. În momentul în care nu obțin atenția dorită, ei recurg la orice metodă pentru a-şi atinge scopul – încep să vorbească mai tare, să imite pe alții încercând să fie hazlii, să se comporte în mod neobişnuit în situații în care comportamentul lor este de regulă altul. Dacă aceste tertipuri nu funcționează şi nu sunteți atenți la ceea ce fac, copiii recurg la comportamente despre care ştiu că nu sunt pe placul dumneavoastră şi cărora tocmai din această cauză le veți acorda atenție. Aceste încercări de a „*repara*” comportamentul inadecvat, de fapt încurajează menținerea şi accentuarea acestora.

O parte dintre comportamentele indezirabile ale copiilor **produse din dorința de a primi mai multă atenție** din partea părinților, pot fi descurajate prin ignorare. Deşi mulți părinți consideră că o astfel de abordare echivalează cu faptul că nu se ocupă destul de mult de educația copilului, ignorarea aplicată corect reduce (chiar elimină) comportamentele nedorite fără să aibă în timp efecte secundare negative (vezi efectele în timp ale pedepselor corporale). Este la fel de adevărat însă, că nu toate comportamentele pot fi ignorate; metoda se aplică așa cum veți vedea selectiv pentru anumite comportamente. Deoarece este o tehnică destul de greu de utilizat. În cele ce urmează, vom detalia problemele pe care le-ați putea întâmpina în aplicarea ei.

Identificați comportamentele pe care le puteți ignora

Ignorarea comportamentului indezirabil funcționează în cazul în care copilul încearcă să vă atragă atenția. Dacă acesta este scopul său, atunci faptul că nu dați atenție comportamentului îi transmite mesajul că prin ceea ce face nu vă atrage atenția. De exemplu, înainte de ora de culcare Georgiana încearcă să-şi convingă părinții să o mai lase să se uite la televizor prin rugăminți repetate. În asemenea situații, în care copilul încearcă să amâne ora de culcare prin comportamentul inadecvat este indicat să nu acordați atenție rugăminților, ci să redirecționați cu calm comportamentul copilului: „Este târziu şi asta este ora ta de culcare”. Ignorarea nu este sinonimă cu nepăsarea, ci înseamnă faptul că nu încurați o serie de comportamente cum ar fi crizele de furie, înjurăturile, certurile, protestele, grimasele, etc. (vezi Tabelul 20). Ignorarea este o soluție pentru acest gen de comportamente şi

dă rezultatele dorite doar dacă motivația copilului este obținerea atenției. În plus, atunci când optați pentru ignorarea unui comportament este bine să vă puneți întrebarea dacă nu cumva intervin alți factori, care fac ignorarea o alegere mai puțin inspirată. De exemplu, un copil de 3 ani care înjură pentru a vedea care sunt reacțiile dumneavoastră poate fi ignorat, însă dacă același comportament apare la un copil de 6 ani atunci când sunteți într-un loc public, ignorarea nu este alegerea potrivită. În general, ignorarea este eficientă atunci când copiii nu știu cum să se comporte adecvat, nu înțeleg faptul că ceea ce fac nu este potrivit sau nu au încă abilitățile necesare pentru a manifesta anumite comportamente.

Așadar, ignorarea tuturor comportamentelor inadecvate nu este corectă. Atunci când comportamentul copilului îi afectează în mod negativ pe ceilalți sau chiar propria sa persoană, este cazul să aplicați alte metode de descurajare a acestor comportamente indezirabile.

Comportamente care pot fi ignorate (ținând cont de motivația, nivelul de dezvoltare al copilului și frecvența cu care se manifestă)
• grimasele • înjurăturile • crizele de plâns provocate intenționat de copil • protestele atunci când este rugat să facă ceva • crizele de furie ocazionale • certurile minore cu alți copii (dacă nu presupun violență fizică sau verbală) • smiorcăielile

Tabelul 20

Pregătiți-vă să faceți față intensificării comportamentului inadecvat atunci când începeți să-l ignorați

Înainte de orice este nevoie să știți că ignorarea este o tehnică ce trebuie aplicată până se elimină comportamentul nedorit. Pentru realizarea acestui lucru, în primul rând trebuie să decideți care este comportamentul țintă și să vă focalizați exclusiv pe ignorarea acestuia. Ignorarea simultană a mai multor comportamente îi poate da copilului impresia că este ignorat – indiferent ce face, pe dumneavoastră nu vă interesează.

În ciuda bunelor intenții, mulți părinți care decid să apeleze la această metodă și care aplică într-o primă fază ignorarea, vor abandona înainte să observe modificări semnificative de comportament, deoarece contrar așteptărilor vor constata intensificarea comportamentului. De exemplu, la refuzul mamei de a-i cumpăra încă o jucărie, criza de furie a lui Cătălin se va intensifica. Comportamentul copilului reprezintă o modalitate de a testa limitele. Dacă mama lui Cătălin ar ceda, el ar înțelege că în condițiile în care urlă destul de tare și destul de mult va obține ceea ce își dorește. În schimb, în cazul în care mama lui ar rămâne fermă pe poziție, Cătălin ar înțelege în cele din urmă că insistența lui nu are niciun rezultat și la un moment dat ar renunța.

Pregătiți-vă pentru intensificarea comportamentului indezirabil atunci când începeți să-l ignorați

Ignorarea înseamnă evitarea discuțiilor şi a contactului vizual

Când vă propuneți să ignorați un comportament, este necesar să acordați atenție câtorva aspecte. În primul rând, ignorarea nu înseamnă doar încetarea comunicării verbale, dar şi întreruperea oricăror mesaje non-verbale (încercați să vă abțineți să dați dezaprobator din cap, să vă încruntați, etc.). Continuarea privirii dezaprobatoare în direcția copilului, grimasele sau orice gest care semnalizează nemulțumirea, sunt forme de atenție.

Eficiența dumneavoastră în aplicarea tehnicii depinde de măsura în care reuşiți să vă camuflați reacțiile de nemulțumire. Dacă simțiți că vă este greu să faceți acest lucru, puteți să ieşiți din camera în care se află copilul, pentru a nu transmite alte semnale de dezaprobare.

Ignorarea comportamentului inadecvat se realizează de către toate persoanele cu care copilul intră în contact

Este foarte important ca şi ceilalți membri ai familiei să ignore comportamentul țintă. Pornind de la exemplul de mai sus, chiar dacă mama lui Cătălin a procedat corect, atenția pe care comportamentul lui ar putea s-o primească din partea altor adulți este în detrimentul eforturilor de a modifica comportamentul. Discutați deschis această problemă şi atrageți sprijinul celorlalți membri ai familiei ca să obțineți rezultatele dorite.

Ignorarea trebuie urmată de orientarea copilului către realizarea unui comportament dezirabil

După ce copilul s-a liniştit, puteți să începeți să îi acordați atenție. După ce Cătălin se calmează, mama lui îi poate spune că îşi va putea cumpăra jucăria punând

deoparte bani la puşculiţă. La fel cum comportamentele inadecvate sunt sancţionate prin retragerea atenţiei, atunci când comportamentul inadecvat încetează, copilul trebuie să obţină atenţia dumneavoastră. Odată ce Cătălin s-a liniştit şi aţi stabilit cum îşi poate achiziţiona jucăria, atenţia copilului trebuie orientată către alte comportamente: „Te rog să mă ajuţi să găsim ce avem de cumpărat." În momentul în care copilul s-a conformat cererii, aveţi grijă să nu uitaţi să acordaţi atenţie comportamentului aşteptat şi să-l lăudaţi: „Sunt mândră de tine că m-ai ajutat să termin cumpărăturile mai repede. Hai să mergem să luăm o îngheţată."

Ignorarea comportamentelor inadecvate

- Nu răspundeţi la încercările copilului de a vă atrage atenţia;
- Stabiliţi comportamentele inadecvate care pot fi ignorate;
- Limitaţi numărul de comportamente ignorate;
- Evitaţi contactul vizual;
- Dacă este nevoie, ieşiţi din camera copilului;
- Fiţi consecvenţi în ignorarea comportamentului indezirabil (ignoraţi-l de fiecare dată când apare);
- Aşteptaţi-vă la început la intensificarea comportamentului pentru obţinerea atenţiei;
- Acordaţi copilului atenţie imediat după ce comportamentul negativ a încetat;
- Comportamentele ignorate trebuie urmate de orientarea copilului către manifestarea comportamentelor adecvate;
- Lăudaţi comportamentele adecvate.

3.2. Administrarea consecinţelor comportamentelor inadecvate

Discutam în contextul stabilirii regulilor despre importanţa identificării consecinţelor comportamentelor indezirabile. Deşi părinţii încearcă în multe situaţii să-şi protejeze copiii de consecinţele negative ale anumitor situaţii, cele mai bine învăţate lecţii sunt cele care implică confruntarea directă cu consecinţele negative ale propriilor comportamente. În cazul copiilor, se pot stabili două mari categorii de consecinţe: cele care apar fără intervenţia adulţilor (consecinţele naturale) şi cele care sunt administrate strategic de părinţi şi vizează reducerea sau eliminarea unui comportament nedorit (consecinţele logice). În cele ce urmează, vă vom prezenta pe scurt consecinţele naturale, iar datorită importanţei lor deosebite în educarea copiilor în detaliu pe cele logice.

- **Consecinţele naturale** sunt rezultatul direct al comportamentelor copiilor, fără ca adultul să administreze o consecinţă prestabilită. De exemplu, copilul dumneavoastră are obiceiul să îşi trântească jucăriile de pământ. Îi puteţi spune de mai multe ori că în cazul în care continuă să facă acest lucru, în curând nu va mai avea cu ce să se joace. Cu toate acestea, copilul persistă. Evident, jucăriile se vor strica (o consecinţă naturală), iar aşa cum aţi preconizat, copilul nu va mai avea cu ce să se joace – s-a autopedepsit.

- **Consecințele logice** sunt cele prin intermediul cărora părintele intervine conştient în înlocuirea unui comportament nedorit cu unul dorit sau sancționează nerespectarea unei reguli.

Pentru ca o consecință logică să aibă efectele scontate, părintele trebuie să parcurgă câteva etape clar definite.

(a). În cadrul stabilirii unei reguli de comportament pentru o situație, părintele trebuie să discute cu copilul posibilele comportamente dezirabile – pentru care poate primi atenție, apreciere, recompense, şi indezirabile – pentru care va fi sancționat.

(b). Se va stabili împreună cu copilul o listă de recompense pentru comportamentul dezirabil şi se vor stabili consecințele celui indezirabil (copilul trebuie să fie conştient care sunt sancțiunile pentru un comportament indezirabil).

(c). În cazul în care într-o situație pentru care există o regulă de comportament copilul optează pentru un comportament indezirabil, părintele va administra consecința (penalizarea) prestabilită.

În continuare, vom analiza câteva din aspectele cu care v-ați putea confrunta în administrarea consecințelor.

Avertizați copilul în legătură cu consecințele comportamentului său

Majoritatea copiilor de vârstă preşcolară obişnuiesc să testeze limitele impuse de părinți. Acest comportament este firesc pentru copiii de această vârstă, deoarece îi ajută să învețe despre modul în care funcționează lumea şi despre consecințele comportamentelor lor. Aşa cum probabil ați observat, interzicând anumite comportamente („Nu mai alerga!”, „Nu te urca pe scaun!”) și enervându-vă pentru că nu sunteți ascultat, obțineți efectul contrar sau chiar înrăutățirea situației.

Mai întâi, încercați să îi oferiți copilului o explicație pentru interdicția dumneavoastră, prin evidențierea **consecințelor comportamentului**: „Mâine te dai cu bicicleta, dacă azi o pui la locul ei”. Astfel, evitați jocurile tip „*de ce*” în care copiii tind să-şi angreneze părinții atunci când li se spune să NU facă un anumit lucru.

Consecințele comportamentului nedorit trebuie administrate imediat

Chiar dacă ştim că fumatul dăunează grav sănătății şi poate duce în timp la apariția cancerului (consecința naturală a faptului că fumăm), găsind justificări mai mult sau mai puțin plauzibile, continuăm să fumăm. Aşa cum adulții nu sunt descurajați de perspectiva unei consecințe negative, dar îndepărtate, copiii au dificultăți în înțelegerea acestora. Pentru preşcolari este mai important ca administrarea consecinței să se producă imediat după comportament. Dacă Darius îşi strică jucăria va trebui să contribuie simbolic la cumpărarea altei jucării, ducând gunoiul.

Alegeți consecințe echivalente cu gravitatea comportamentului

Atunci când vă decideți să administrați consecințele (penalizările), gândiți-vă dacă acestea nu sunt cumva exagerate în raport cu greşeala. Nu este indicat ca unui copil de 5 ani să-i luați creioanele colorate pentru o săptămână pentru că a mâzgălit fața de masă. Este suficient să-i atrageți mai întâi atenția asupra consecinței „Dacă mâzgăleşti în continuare fața de masă, îți voi lua creioanele”. În situația în care continuă să coloreze pe fața de masă puteți să interziceți utilizarea lor pentru o zi. Ulterior, dați-i înapoi creioanele şi oferiți-i posibilitatea să manifeste comportamentul dorit: să coloreze pe hârtie. În această situație redirecționați comportamentul şi îl învățați cum să se comporte dezirabil. Altfel spus, nu este vorba de ceea ce NU face

copilul, ci modul în care face acel lucru. De exemplu, în situația descrisă mai sus puteți să-i spuneți: „Pe fața de masă nu se desenează. Dacă vrei să desenezi, desenează pe hârtie.” În altă situație, dacă copilul începe să arunce cu jucării, oferiți-i o minge şi spuneți-i „Jucăriile nu se aruncă. Dacă vrei să arunci cu ceva, atunci joacă-te cu mingea”. Astfel, oferiți copilului şansa de a învăța şi de a fi responsabil pentru acțiunile sale, evitând reacțiile de furie inerente în situațiile în care pedeapsa depăşeşte capacitatea copilului de a tolera frustrarea.

Administrarea consecințelor este diferită în funcție de vârstă

S-ar putea să întâmpinați dificultăți în administrarea consecințelor în cazul copiilor cu vârste mai mici de 5 ani. În cazul lor, puteți verifica abilitatea lor de a înțelege afirmații de tipul „dacă-atunci”: „Dacă mai arunci jucăria ți-o iau şi nu te mai joci azi cu ea” sau „Dacă nu te joci în liniște afară, te aduc în casă.”

Dacă observați că nu obțineți rezultate, de exemplu copilul se joacă cu un obiect periculos, o foarfecă, luați-o din mâna copilului şi decupați dumneavoastră hârtia în locul lui. Dacă copilul este prea mic pentru a putea utiliza foarfeca (nu are motricitatea suficient de dezvoltată), este indicat să-l direcționați către un alt comportament, să deseneze în loc să decupeze.

În cazul copiilor cu vârste mai mari de 5 ani, administrarea consecințelor se poate face fără prea multe dificultăți. Nu uitați ca atunci când observați un comportament indezirabil să îi reamintiți copilului consecințele comportamentului său. Dacă nici după aceea nu se conformează puteți să treceți la administrarea consecinței (penalizării). În asemenea situații vă puteți manifesta dezaprobarea. Veți obține efectul dorit dacă criticile vor fi formulate adecvat: în loc de „Nu faci niciodată ce îți spun” sau „Eşti obraznic” puteți spune „Sunt foarte supărată că trebuie să-ți spun de atâtea ori să nu loveşti geamul”, „Sunt dezamăgit de faptul că nu ai salutat” sau „Nu-mi place faptul că sunt nevoit să te rog de mai multe ori să vii să mă ajuți. Mă aştept să vii atunci când îți spun”. Exprimându-vă dezaprobarea într-un mod constructiv vă asigurați cooperarea copilului, deoarece el reacționează mai bine la reacțiile emoționale exprimate adecvat decât la țipete şi amenințări. Acestea au de obicei darul de a încuraja comportamentele indezirabile şi nicidecum de a le descuraja.

Administrați consecințele cu care vă simțiți confortabil

Mulți părinți ajung în situația de a dori să-şi protejeze copiii de consecințele negative ale comportamentelor lor. Sentimentul de vinovăție vă poate determina să renunțați la administrarea consecinței. Mihai a fost avertizat de mama lui că în situația în care nu vrea să cineze va merge la culcare fără să primească altceva. Totuşi în momentul în care trebuie să treacă la administrarea consecinței, mama lui Mihai cedează şi decide să-i dea să mănânce altceva. Rezultatul este nul. Atunci când hotărâți să administrați consecințe, alegeți consecințele adecvate astfel încât să nu ajungeți să faceți amenințări pe care nu le veți respecta. Procedând în acest fel vă sabotați autoritatea şi ajungeți să supraprotejați copilul în situații în care ar trebui să învețe din greşelile lui.

Oferiți copilului posibilitatea de a fi compliant

Copiii renunță să persevereze în realizarea anumitor comportamente datorită faptului că părinții preiau controlul asupra situației şi sfârşesc prin a face anumite lucruri în locul lor. Arătând încredere în capacitatea copilului de a face ceea ce îi cereți, există mult mai multe şanse ca el să învețe ce are de făcut. Este inutil să îi

spuneți copilului că este leneş şi ori de câte ori nu face ordine, să vă supărați şi să vă apucați să adunați hainele sau jucăriile în locul lui. Deşi pare o soluție pentru impasul în care vă găsiți, nu veți face altceva decât să-l asigurați de faptul că atunci când nu vrea să facă anumite lucruri, dumneavoastră veți rezolva problema în locul lui.

Administrarea consecințelor logice şi naturale

- Aveți grijă să alegeți consecințe (penalizările) adecvate vârstei;
- Stabiliți consecințele (penalizările) astfel încât să fiți consecvenți în aplicarea lor;
- Avertizați copilul în legătură cu consecințele comportamentelor nedorite;
- Administrați consecințele în funcție de vârsta copilului;
- Administrarea consecințelor trebuie să survină imediat după comportament;
- Oferiți copilului posibilitatea de a învăța din greşeli, nu rezolvați problema în locul lui;
- Administrați consecințele (sancțiunile) pentru comportamentele inadecvate şi recompensați-le pe cele adecvate:

3.3. Excluderea

Excluderea este opțiunea potrivită pentru două categorii de situații:

1) copilul nu se comportă adecvat, deşi a fost avertizat în legătură cu consecințele comportamentului nedorit;

sau

2) comportamentul nu este adecvat pentru vârsta copilului (non-complianță sau agresivitate frecvente la vârste mai mari de 5 ani).

Excluderea este cea mai bună alegere pentru comportamentele care nu pot fi ignorate sau redirecționate: agresivitatea sub orice formă, certurile repetate cu alți copii sau cu frații, etc. Această strategie constă în izolarea copilului pentru o perioadă de câteva minute şi eventual în retragerea unui privilegiu pentru o perioadă de timp determinată. Beneficiul major al metodei rezidă în faptul că oferă timp atât copilului, cât şi dumneavoastră să vă puteți calma şi încurajează învățarea gestionării adecvate a emoțiilor.

Stabiliți şi avertizați copilul în legătură cu comportamentele care vor duce la excludere

Excluderea trebuie să fie precedată de o discuție prin care să avertizați copilul despre posibilitatea de a fi penalizat în acest fel pentru comportamentele nepotrivite şi de stabilirea acelor comportamente care vor fi urmate de excludere. Nu uitați să precizați cum vă aşteptați să se comporte în asemenea situații. Apoi imaginați-vă că a încălcat una dintre reguli şi explicați-i ce se va întâmpla: unde va petrece excluderea, ce va face în acel timp şi cât va sta acolo. Non-complianța repetată, lovirea sau distrugerea unor obiecte sunt comportamente care pot fi modificate prin excludere. Mai ales în cazul copiilor de 3-4 ani, la care comportamentele agresive şi non-

complianța sunt mai frecvente datorită faptului că nu știu să gestioneze anumite situații este chiar indicat să vă concentrați pe dezvoltarea unor comportamente adecvate. Astfel, copiii trebuie mai întâi să învețe cum să se comporte. Numai după ce v-ați asigurat de faptul că ei știu ce le cereți, puteți să administrați consecințele logice sau excluderea.

Identificați o locație pentru excludere

Este indicat să stabiliți un loc precis din casă unde va fi trimis copilul pentru excludere. De obicei, se recomandă folosirea aceluiași scaun, care să fie plasat într-un loc în care să-l puteți observa pe perioada excluderii. Plasați scaunul la o distanță potrivită față de perete, astfel încât să evitați posibilitatea balansării acestuia și producerea unor accidente. În cazuri deosebite în care nu aveți posibilitatea de a folosi scaunul, puteți să utilizați o canapea sau să îl trimiteți în altă cameră.

ATENȚIE
Trimiterea copilului pe perioada excluderii în locuri întunecate (debarale, beciuri), NU reprezintă EXCLUDERE. În astfel de situații riscați să induceți fobii (teama de spații închise sau de întuneric).

În timpul excluderii, nu-i permiteți copilului să ia o jucărie cu el, să urmărească televizorul sau să aibă contact vizual, fizic cu alte persoane. Reduceți orice posibilitate prin care copilul s-ar putea distra în timpul excluderii.

Timpul alocat excluderii – regula după care excludeți copilul este numărul de ani transformat în număr de minute

Întotdeauna când administrați excluderea este indicat să țineți cont de vârsta copiilor. Mai ales pentru cei de 3-4 ani, excluderea poate fi dificil de tolerat și vă reamintim că este indicat să recurgeți numai în situații extrem de grave la aplicarea acesteia (vezi discuția de la comportamentele care conduc la excludere). De aceea este important să ajustați timpul de excludere la vârsta copilului: vârsta în ani este transformată în număr de minute. Folosiți un ceas cu alarmă sau un cronometru pentru a ști cât timp s-a scurs.

Excluderea trebuie însoțită de o explicație: „Știi că nu aveai voie să îl lovești pe Radu. Mă aștept ca altă dată să împarți jucăriile cu el”. Aceste afirmații clarifică așteptările dumneavoastră și dau copilului un motiv să se gândească la ceea ce a făcut. În plus cereți-i copilului să păstreze liniștea în timpul excluderii.

Excluderea se încheie în momentul în care timpul a expirat și copilul a stat cuminte pe scaun pe parcursul acestui interval de timp. În acest moment, puteți să-l anunțați că poate să părăsească scaunul sau camera. În cazul copiilor mai mari de 5 ani, care nu au fost liniștiți pe perioada excluderii adăugați câte un minut la perioada de penalizare: „Dacă nu păstrezi liniștea, vei sta un minut în plus pe scaun” (vezi Figura 12).

Cum răspundem în cazul în care copilul refuză excluderea

Excluderea trebuie precedată de un avertisment. Copilul are nevoie să-i oferiți șansa de a se comporta așa cum doriți. Administrarea prematură a excluderii, fără să avertizați copilul reduce din eficiența metodei. Tocmai de aceea nu este indicat să așteptați până când copilul reușește să vă enerveze pentru a recurge la excludere.

„Până aici ți-a fost. Asta deja e prea mult. Treci în camera ta!” este o reacție prin care nu îi oferiți copilului posibilitatea de a se comporta adecvat.

Pentru copiii mai mici (3-4 ani) care refuză să stea în locul stabilit, interveniți ducându-l înapoi. Evitați contactul vizual şi reamintiți-i că va avea voie să părăsească scaunul sau camera când se va linişti. Repetați ce i-ați cerut dacă este nevoie, dar nu intrați în dispute cu el.

Dacă un copil mai mare de 5 ani refuză excluderea atunci disciplinarea ar trebui să vizeze inițial adăugarea unui minut de pedeapsă pentru fiecare tentativă de a se sustrage. La o reacție de tipul „Nu vreau. Nu mă poți obliga”, părintele ar putea reacționa „Asta te costă un minut în plus în camera ta”. Dacă observați că disputa se prelungeşte, retrageți un privilegiu (privitul la TV, jocul pe calculator, vizitele prietenilor, etc.) (vezi Figura 12).

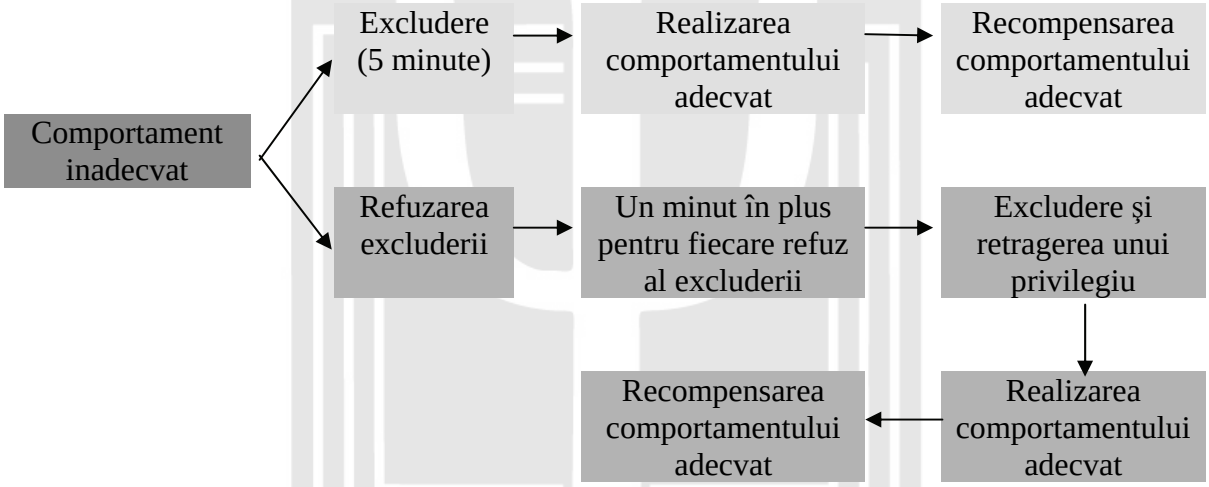


Figura 12

După încheierea perioadei de excludere, cereți copilului să manifeste comportamentul cerut de dumneavoastră

O eroare frecventă a părinților este faptul că nu le cer copiilor să se comporte adecvat după ce ies din perioada de excludere. În situațiile în care copilul a fost non-compliant, este nevoie să-i cereți să manifeste comportamentul de la care a încercat să se sustragă: „Te rog să mergi să-ți aduni jucăriile”. Excluderea nu-l va învăța nimic despre comportamentul dezirabil şi se va transforma într-o formă de evitare a comportamentului pe care-l aşteptați: va prefera să fie exclus, decât să facă ceea ce i-ați cerut.

În ceea ce privește comportamentele agresive, după ce s-a încheiat excluderea este important să discutați cu copilul alternativele pe care le are la dispoziție pentru a se comporta adecvat: „Dacă nu reuşiți să vă înțelegeți, va trebui să vă jucați separat. Nu ai voie s-o lovești”. Atunci când copilul realizează comportamentul pozitiv nu uitați să-l recompensați (vezi Figura 12).

PROBLEME FRECVENTE ÎN ADMINISTRAREA EXCLUDERII

Pentru ca excluderea să funcționeze aşa cum v-ați dorit este nevoie să cunoaşteți nu numai procedura corectă, descrisă în paragrafele de mai sus, ci şi ceea ce este esențial **să nu faceți** în situațiile respective.

Nu criticați copilul

Uneori poate să fie extrem de dificil să vă abțineți de la comentarii de genul „Azi ai fost insuportabil. Mergi în camera ta!” sau „Nu mă asculți niciodată. Eşti pedepsit 5 minute ca să ai timp să te gândeşti!”. Astfel de reacții se datorează propriilor reacții emoționale, frustrării declanşate de faptul că nu sunteți ascultat, ceea ce vă determină să adoptați o poziție de forță. Aspectul negativ este acela că acest gen de atitudini vor întărâta copilul să refuze excluderea.

Pentru a ține situația sub control este nevoie să vă păstrați calmul şi să explicați copilului fără să vă pierdeți cumpătul, chiar şi atunci când este obraznic şi insolent motivul pentru care îl trimiteți pe scaunul din colț sau în camera lui: „Eşti pedepsit pentru că nu ai făcut ce te-am rugat”.

Nu utilizați excluderea pentru că sunteți furioşi

Aşa cum am arătat, excluderea trebuie precedată de un avertisment. Dacă dumneavoastră încercați inițial să utilizați alte metode şi într-un final recurgeți din cauza furiei la excludere, veți constata că nu ați reuşit să rezolvați problema. Mai mult, copilul nu învață nimic, iar dumneavoastră vă alegeți cu o durere de cap şi energie consumată degeaba. De aceea, nu uitați să stabiliți care sunt comportamentele care pot fi descurajate prin excludere şi avertizați copilul în legătură cu acestea. Nu aşteptați să explodați şi să vă manifestați nemulțumirea, puteți aborda problema pur şi simplu reamintind copilului faptul că persistența în comportamentul inadecvat va atrage după sine excluderea.

Nu abuzați de folosirea acestei metode

Pentru marea majoritate a comportamentelor puteți folosi administrarea consecințelor logice sau ignorarea comportamentului indezirabil. Nu este nevoie să utilizați excluderea decât pentru acele comportamente care sunt cu adevărat dăunătoare copilului (non-complianța sau agresivitatea de orice fel). Evitați să deveniți „*dependent*”! Altfel riscați să administrați excluderea de nenumărate ori pe zi. Impactul utilizării metodei se va reduce şi nu va mai avea efect atunci când contează cu adevărat. În plus, este mult mai important să învățați copilul despre cum să se comporte adecvat şi să încurajați comportamentele respective decât să aplicați excluderea.

Nu vă aşteptați la scene de remuşcare din partea copilului dumneavoastră

Tindem să credem că lecția pe care o învățăm din greşelile noastre este direct legată de remuşcările pe care le simțim. Plânsul tinde să facă mult mai credibil un om atunci când ne aşteptăm să aibă remuşcări. Acelaşi lucru îl cred unii părinți care renunță la excludere, deoarece copilul nu manifestă niciun comportament, care să sugereze că i-ar părea rău pentru ceea ce a făcut. Scopul excluderii nu este nicidecum inducerea sentimentului de vinovăție sau crizele de plâns.

Nu transmiteți mesaje inconsecvente cu privire la comportamentele pentru care aplicați excluderea

Pot exista situații în care administrarea excluderii nu va fi posibilă: în locuri publice sau atunci când nu aveți timpul fizic necesar (vă grăbiți să plecați de acasă). Din aceste motive părinții sunt tentați să ignore comportamentul inadecvat. Ca şi în cazul celorlalte tehnici de disciplinare, lipsa consecvenței poate să aibă efectul contrar celui aşteptat.

Puteți să atrageți atenția copilului de la început asupra faptului că va fi sancționat dacă nu își modifică comportamentul: „Dacă nu încetezi să țipi, atunci când ajungem acasă vei sta în camera ta 5 minute”. În cazul în care comportamentul inadecvat persistă este bine să-l preveniți că în momentul în care veți ajunge acasă, va fi exclus şi i se va retrage un privilegiu. Nu uitați să procedați conform avertismentului şi să administrați sancțiunile, după cum ați promis.

Nu aşteptați rezultate peste noapte

Copiii sunt de multe ori perseverenți în comportamentul lor inadecvat, chiar şi după ce ați început să administrați excluderea. Reacțiile lor vă pot face să vă simțiți furioşi şi nedreptățiți. Unii părinți pot chiar să simtă că sunt secătuiți de puteri în urma interacțiunilor negative cu copiii lor. În consecință, încrederea în metodă scade, mai ales atunci când rezultatele nu sunt observabile imediat.

Timpul este cel mai bun aliat al părinților. Este inutil să aşteptați miracole şi schimbări de la o zi la alta. Copiii au nevoie de timp pentru a înțelege legătura dintre comportamentul lor şi consecințe. Ei vor testa măsura în care comportamentele lor indezirabile sunt urmate de aceleaşi consecințe. Atunci când relația devine evidentă, comportamentul se va modifica. Copiii au nevoie de multe oportunități de învățare pentru ca un comportament inadecvat să se modifice.

Nu vă aşteptați la schimbări spectaculoase în comportamentul copiilor de la o zi la alta. Astfel de minuni NU se produc

Nu interacționați cu copilul pe perioada excluderii

Se poate întâmpla ca atunci când unul dintre părinți exclude copilul, alte persoane din familie să intervină şi să îi ofere atenție copilului. Vechea zicală „*dezbină şi cucereşte*”, se aplică perfect acestor situații. Copiii vor învăța să

exploateze lipsa unor atitudini unitare despre disciplină în familie. Dacă există diferențe de opinie privind educația, ele trebuie discutate și tranșate în prealabil, astfel încât acțiunile unuia să nu le submineze pe ale celorlalți.

Nu țineți socoteala greşelilor anterioare

Atunci când excluderea se încheie, reamintiți-vă să nu reproșați copilului comportamentul inadecvat. Odată ce a fost sancționat, nu mai este nevoie să-i reamintiți greșeala. Nici dumneavoastră probabil nu vă simțiți încântați atunci când altcineva vine să vă reproșeze o greșeală anterioară pentru care v-ați cerut scuze sau pe care ați considerat-o rezolvată. Pentru a putea avea o atitudine pozitivă față de copil, de recompensare pentru comportamentele adecvate, ar fi indicat să aveți o atitudine lipsită de resentimente. Încrederea în copilul dumneavoastră și sprijinul pe care i-l oferiți pentru a învăța comportamentele adecvate, sunt ingredientele principale care catalizează schimbarea.

Administrarea excluderii pentru comportamentele inadecvate

- Recurgeți la excludere în cazul comportamentelor grave (agresivitate repetată și non-complianță);
- Utilizați excluderea doar ca ultimă opțiune;
- Aplicați consecvent excluderea pentru comportamentele stabilite (1-2);
- Avertizați copilul în legătură cu comportamentele care duc la excludere;
- Administrați excluderea după ce ați avertizat copilul de consecințe și acesta a continuat să nu se conformeze;
- Administrați excluderea ținând cont de vârsta copilului;
- Ignorați copilul pe perioada excluderii;
- Cereți copilului să se comporte adecvat după ce excluderea s-a încheiat;
- Utilizați dacă este cazul excluderea combinată cu retragerea privilegiilor;
- Oferiți copilului oportunități de învățare a comportamentelor adecvate;
- Învățați copilul cum să se comporte adecvat și nu faceți reproșuri;
- Lăudați comportamentele adecvate;
- Stabiliți în familie o atitudine comună față de disciplinarea prin excludere.

II. Strategii de dezvoltare a competențelor emoționale şi sociale în relația părinte-copil

1. STRATEGII DE COMUNICARE EFICIENTĂ ÎNTRE PĂRINȚI ŞI COPII

Comunicarea stă la baza tuturor interacțiunilor noastre. Ea ne ajută nu numai să stabilim relații, dar şi să ne rezolvăm problemele sau conflictele cu ceilalți. Strategiile eficiente de comunicare îşi au originea în abilitățile de gestionare a emoțiilor. Persoanele care suferă de tulburări emoționale au mult mai multe dificultăți în comunicarea gândurilor şi a emoțiilor. Dar nu numai aceste persoane se confruntă cu blocaje de comunicare. Nimeni nu este perfect. Ocazional toți putem comite erori, care pot să afecteze relațiile cu ceilalți şi mai ales cu copii. Scopul acestui subcapitol este de a vă ajuta să dezvoltați câteva strategii de comunicare cu copiii, care să vă permită să construiți o relație bazată pe încredere şi respect. Beneficiile pe termen lung ale unei comunicări adecvate dintre dumneavoastră şi copil vor fi evidente inclusiv în perioada adolescenței. Copiii care au încredere în părinții lor pot să-şi comunice gândurile şi emoțiile fără teama de a fi judecați sau învinovățiți, sunt protejați de o serie de probleme cum ar fi consumul de alcool, droguri sau delincvența juvenilă. Evident, multe dintre aceste aspecte puteți să le transferați cu succes şi în relația dumneavoastră cu alți adulți.

Ascultarea activă

Relațiile armonioase cu copilul dumneavoastră au beneficii pe termen lung şi pot fi dezvoltate prin ascultarea activă. Adesea considerăm în mod greşit că a fi un bun ascultător înseamnă să-l privim în ochi pe celălalt şi să dăm ocazional din cap aprobator. Este important să transmitem şi non-verbal faptul că ascultăm persoana, dar aceasta nu este „ascultare", ci mai degrabă o atitudine pasivă. A-l asculta începe prin a-i oferi copilului posibilitatea de a se exprima şi de a încuraja discuția cu el. Chiar dacă ceea ce i se întâmplă vi se pare un lucru minor, nu încercați să minimalizați sau ridiculizați problema „Nu este aşa de grav" sau să dați sfaturi „Dacă ceilalți nu se joacă cu tine, de ce nu mergi la Dora să te joci cu ea?".

În continuare, vă propunem câțiva paşi simpli pentru a comunica eficient cu copilul dumneavoastră:

1. Acordați atenție copilului. Acest lucru înseamnă să încetați orice altă activitate şi să stabiliți contactul vizual cu copilul.

2. Încurajați-l să vă povestească cât mai multe, folosind întrebări deschise: „Spune-mi ce s-a întâmplat?"

3. Încurajați etichetarea corectă şi cât mai nuanțată a emoțiilor. Este important ca un copil să învețe să identifice propriile reacții emoționale, iar acest lucru este posibil mai ales dacă dumneavoastră încurajați acest gen de exprimare. Mai întâi, urmăriți limbajul non-verbal (mimica, gesturile) al copilului pentru a obține indicii despre starea sa emoțională şi încercați să identificați emoția. Important este să nu minimalizați emoția copilului sau să îl criticați. De exemplu, dacă a lovit un alt copil pentru că i-a stricat jucăria ați putea spune „Ştiu că eşti supărat pe el pentru că ți-a stricat jocul, dar nu este bine să-l loveşti".

4. Identificați soluții la problemele copilului împreună cu el. Nu încercați să dați soluții sau să vă impuneți punctul de vedere, ci să vă ajutați copilul să găsească soluția potrivită prin întrebări de tipul „Ce ți-ai dori să faci? Ce crezi că se va întâmpla după aceea?”

În continuare, vă oferim un exemplu de discuție între părinte şi copilul său, care implică adoptarea principiilor ascultării active.

Copilul: Alex nu mă lasă să mă joc cu maşinuțele lui!
Părintele: Știu că asta te supără. (*identificați emoția şi încurajați copilul să vorbească despre ea*)
Copilul: Nu mai vreau să fiu prietenul lui.
Părintele: Spune-mi ce s-a întâmplat? (*încurajați explorarea problemei*)
Copilul: Am vrut să ne jucăm de-a cursele de maşini. Şi el nu a vrut.
Părintele: Dacă el nu vrea să se joace de-a cursele ce ai vrea să faci? (*încurajați copilul să identifice o soluție*)
Copilul: Să îl rog pe Radu să ne jucăm cu maşinuțele.
Părintele: Asta mi se pare o idee bună. (*încurajați copilul dacă soluția lui este adecvată*)

Manifestarea dezaprobării față de comportamentul copilului

„Tot timpul mă bați la cap!” sau „Astăzi mi-am petrecut tot timpul adunând după tine. Chiar nu eşti în stare să faci nimic din ceea ce te rog?!” Cam aşa ar suna reacțiile unui părinte după ce s-au adunat mai multe frustrări şi nemulțumiri în legătură cu comportamentul copilului său. Exploziile de furie şi reproşuri nu vă ajută cu nimic să rezolvați problema. Veți constata că păstrându-vă calmul puteți să găsiți soluții, în schimb dacă abordați o atitudine critică şi injustă, veți declanşa dispute şi lupte pentru putere între dumneavoastră şi copil.

Pentru a vă transmite nemulțumirea vizavi de comportamentele inadecvate ale copilului trebuie să țineți cont de următoarele aspecte:

- **Formulați mesajele în termeni de „eu” în loc de „*tu*”**. Diferența dintre cele două, este faptul că formulările în termeni de „*tu*” induc sentimentul de vinovăție şi declanşează reacții defensive, în timp ce formulele în termeni de „*eu*” transmit nemulțumirea fără să umilească şi fără să judece copilul.

„M-am săturat de faptul că nu vii niciodată la masă atunci când te chem. Chiar nu eşti în stare să înțelegi ce înseamnă acum?”
Alternativa
„Sunt supărată că nu vii la masă când te chem. Vreau să văd că vii imediat după ce te-am chemat.”

- **Formulați clar problemele în termeni de comportament**. Gândiți-vă dacă problema la care reacționați este într-adevăr o problemă şi nu doar o reacție la stres sau la alte probleme. Dacă nu, exprimați-vă clar făcând referire la comportament şi nu la persoană. „Eşti prost”, „Nu ştii să faci nimic” sunt

formule care pot fi înlocuite cu „Mă deranjează faptul că îți împrăştii mâncarea pe masă” sau „Mă dezamăgeşte faptul că nu ai ascultat de mine.”

- **Exprimați-vă adecvat emoțiile**. Aşa cum ați văzut şi în exemplele de mai sus, nu uitați să vă modulați exprimarea emoțională simultan cu discutarea nemulțumirii.

Discuțiile despre emoții

Experiențele noastre zilnice presupun discuții despre gânduri, reacții comportamentale, fapte, idei sau reguli, dar accentul este pus extrem de rar pe stările emoționale pe care le trăim. Atât timp cât noi ca şi adulți nu vorbim despre ele, nu putem avea asemenea pretenții de la copii.

Părinții manifestă atitudini diferite față de exprimarea emoțiilor. Băieții sunt încurajați mai ales în exprimarea agresivității şi le sunt ridiculizate reacțiile de teamă: „Ce, ți-e frică? Doar n-am crescut un fraier!” sau „Băieții nu au voie să plângă!”. În schimb, fetele sunt încurajate să-şi exprime mai ales emoțiile pozitive şi dintre cele negative, pe acelea considerate feminine: teama, tristețea sau sentimentul de neajutorare. Reacțiile de furie sunt sancționate şi considerate neacceptabile: „Eşti fată! Nu-ți stă bine încruntată!”

Discuțiile despre emoții au rolul de a clarifica atitudinea dumneavoastră şi de a transmite afecțiunea: „Mă bucur că ne-am distrat aşa de bine împreună” sau „Înțeleg că eşti tristă pentru că ți-ai pierdut păpuşa.”

Vă avertizăm asupra faptului că discuțiile despre emoții nu înseamnă să le exprimați când şi cum vă vine la îndemână. Mai ales atunci când emoțiile sunt negative, discuțiile trebuie să constituie o sursă de învățare pentru copil, mai ales în ceea ce priveşte reglarea emoțională. În continuare, vă oferim un exemplu.

Copilul: Ceilalți copii nu vor să se joace cu mine.
Părintele: Îmi pare rău că eşti aşa de supărată. *(identificarea emoției şi transmiterea acceptării reacției emoționale).* Ce s-a întâmplat? *(încurajarea discutării problemei*)
Copilul: Ei nu vor să se joace cu mingea. Niciodată nu vor să se joace ce vreau eu.
Părintele: Ştiu că nu-ți place. Ce crezi că ai putea să faci? *(încurajarea rezolvării problemei)*
Copilul: Sunt răi. Nu mai vreau să mă joc niciodată cu ei!
Părintele: Crezi că aste este o idee bună?
Copilul: Păi... nu ştiu.
Părintele: Vrei să mergi să te joci cu ei în continuare sau să faci altceva? *(oferire de alternative)*
Copilul: Vreau să mă joc cu zmeul cel nou.
Părintele: Asta cred că este foarte bine. *(încurajarea unu comportament adecvat)*

Cum să spuneți „NU”

Aşa cum ați putut observa şi din exemplul anterior, părintele a pus accentul pe ceea ce copilul poate să facă şi pe adoptarea unei atitudini adecvate față de situație. La

fel, dumneavoastră ar trebui să vă orientați discursul pe ceea ce puteți face și nu pe ceea ce nu puteți face. În acest fel evitați rugămințile, cererile și într-un final disputa care poate să apară pe fondul refuzurilor dumneavoastră de a ceda.

De exemplu, tatăl lui George tocmai s-a întors obosit de la serviciu și știe că mai are de rezolvat niște lucruri:

George: Vino să te joci cu mine. **Tatăl**: Nu pot. Sunt foarte ocupat. **George**: Nu e drept. Nu vrei niciodată să te joci cu mine. **Tatăl**: Nu este așa. Ieri am mers cu tine la plimbare. Nu pot să stau tot timpul la dispoziția ta.
Alternativa:
George: Vino să te joci cu mine. **Tatăl**: Acum am de făcut ordine în garaj. După aceea ne putem juca împreună.

Confruntați-vă cu problema. Nu încercați să o minimalizați

Copilul: Ceilalți nu vor să mă primească să mă joc cu ei. **Părintele**: Nu-i nimic, mie îmi place să mă joc cu tine.
Alternativa:
Copilul: Ceilalți nu vor să mă primească să mă joc cu ei. **Părintele**: Ce crezi că ai putea să faci? **Copilul**: Nu știu. **Părintele**: Haide să vedem ce ai putea face. Vrei să te joci ca și ei cu mingea sau vrei să faci altceva? **Copilul**: Vreau să mă joc pe calculator.

Deși dumneavoastră ca adult s-ar putea să nu vedeți o problemă în ceea ce vă spune copilul, țineți cont de faptul că experiența dumneavoastră de viață este mult mai bogată. Acceptați punctul de vedere al copilului, discutați problema și încercați să identificați soluții pentru ea.

Încheiați discuția dacă simțiți că nu ajungeți la niciun rezultat

Discuțiile pe marginea anumitor probleme pot să devină extrem de „*încinse*” și să declanșeze reacții de furie din partea dumneavoastră. Atunci când ajungeți la concluzia că „*vedeți roșu în fața ochilor*”, este bine să încheiați discuția. Probabil aceasta are toate șansele să se transforme într-un câmp de bătălie. Odată ce optați pentru încheierea discuției, aveți ocazia să vă calmați și să reflectați asupra situației. Atunci când devine clară problema și poziția dumneavoastră, găsiți o modalitate politicoasă de a rezolva problema. Nu uitați că este bine ca în cel mult 24 de ore să reinițiați discuția cu copilul. Altfel riscați ca situația rămasă nerezolvată să vă aducă din nou în aceeași situație. Sfatul nostru este să nu tergiversați, timpul nu vă ajută dacă nu-l atrageți de partea dumneavoastră.

Parteneriatul părinte-educator

O mare parte dintre abilitățile de comunicare discutate anterior vă pot fi extrem de utile în stabilirea unei relații de parteneriat cu educatorul copilului

dumneavoastră. Mulți părinți pot să uite de importanța stabilirii acestei relații din mai multe motive: nu au la dispoziție timpul necesar pentru a se întâlni constant cu educatorul şi pentru a discuta cu acesta, se simt intimidați, nu ştiu cum să abordeze educatorul sau au dificultăți în a deschide conversația despre anumite subiecte mai ales dacă copiii lor au o serie de probleme de disciplină (de multe ori sentimentul de eşec personal poate să constituie un obstacol în calea unei comunicări deschise).

Este important să nu uitați să comunicați cu educatorul, deoarece acesta are un impact semnificativ asupra dezvoltării şi educației copilului dumneavostră. Stabilind o relație de parteneriat, puteți să discutați de pe poziții egale şi să ajungeți la soluții comune pentru abordarea anumitor probleme. Mesaje identice privind disciplina, valorile şi atitudinile promovate în cele două medii, familial şi educațional, sunt relevante pentru dezvoltarea armonioasă a copilului.

În continuare, vom aborda câteva dintre strategiile pe care ați putea să le utilizați pentru a dezvolta o relație de parteneriat cu educatorul copilului dumneavoastră.

- **Interesați-vă de ceea ce face copilul dumneavoastră la grădiniță**

În multe situații, părinții nu discută cu educatorul decât atunci când sunt înştiințați despre comportamentele inadecvate ale copiilor lor. În general, nicio veste înseamnă că veştile sunt bune. Dar nu e chiar aşa. Nu vă recomandăm să vă implicați doar atunci când se întâmplă ceva negativ (sau uneori nici măcar atunci). Încercați să stabiliți întâlniri constante cu educatorul. Discutați împreună despre modul în care se înțelege cu ceilalți copii, despre progresele lui în activitățile de învățare, în ce măsură este nevoie de implicarea dumneavoastră, etc. Dorința dumneavoastră de a vă implica nu va trece neobservată şi va sugera educatorului faptul că doriți să vă implicați în mod activ în educația copilului.

- **Utilizați mesaje în termeni de „*eu*" în locul celor de tip „*tu*"**

Atunci când doriți să discutați o problemă cu educatorul formulați-vă opiniile în termeni de „*eu*".

„Nu înțeleg ce se întâmplă aici! Copilul meu vine în fiecare zi plângând şi îmi spune că este bătut de copiii mai mari. Chiar nu sunteți capabilă să-i țineți sub control?!"
Alternativa
„Sunt îngrijorată de faptul că Radu vine în fiecare zi plângând şi îmi spune că este bătut de copiii mai mari. Aş vrea să găsim împreună o soluție pentru ca asemenea incidente să nu se mai repete."

Puneți accentul pe emoția generată de situația respectivă şi pe identificarea unei soluții. Nu încercați să blamați educatorul pentru situație, deoarece mesajul pe care doriți să-l transmiteți va fi respins.

- **Încercați să obțineți părerea educatorului în legătură cu problema**

La fel ca şi dumneavoastră, educatorul se poate simți jignit de anumite atitudini care nu transmit respectul. În multe situații, observațiile educatorului pot să fie extrem de utile în identificarea unor soluții. Ascultați cu atenție ceea ce vă spune educatorul şi nu interpretați observațiile sale ca o critică directă la adresa dumneavoastră.

Educator: „Copilului dumneavoastră îi lipseşte o disciplină mai riguroasă acasă.”	**Părinte**: „Dacă dumneavoastră nu-l puteți struni, nu e problema mea.” *(criticați educatorul)*	*Alternativele*	**Părinte**: „Care este motivul pentru care ați ajuns la această concluzie?” *(încurajați educatorul să-şi argumenteze punctul de vedere)*
Educator: „Copilul dumneavoastră îi loveşte pe ceilalți copii. ”	**Părinte**: „Nu am avut astfel de probleme înainte...” *(minimalizați problema)*		**Părinte**: „Nu-mi pot explica ce se întâmplă cu el...” *(încurajați educatorul să-şi exprime punctul de vedere)*
Educator: „Copilul dumneavoastră este extrem de timid şi retras, îşi face cu greu prieteni.”	**Părinte**: „Şi eu am fost la fel la vârsta lui şi acum nu mai am probleme.” *(minimalizați problema)*		**Părinte**: „Puteți să-mi sugerați ce aş putea să fac să-l încurajez în acest sens?” *(încurajați educatorul să vă propună o soluție)*

- **Încercați să vă focalizați pe ceea ce puteți face, în loc de lucrurile pe care nu le puteți face**

Rezolvarea oricărei probleme presupune implicare atât din partea dumneavoastră, cât şi a educatorului. Nu promiteți lucruri pe care nu le puteți face. Acceptați faptul că şi dumneavoastră aveți limite. Faptul că nu puteți face anumite lucruri, nu înseamnă că nu vă pasă de copilul dumneavoastră. Încercați să explicați situația în care vă aflați şi puneți accentul pe ceea ce puteți face.

„Muncesc până la 8 seara. Nu mai am timp să verific caietul de exerciții. E mare lucru dacă reușesc să-i citesc o poveste”
Alternativa
„Va fi destul de greu pentru mine pentru că lucrez până seara. O să-l rog pe unul dintre bunici să-l controleze şi eu voi lucra cu el la sfârşit de săptămână.”

- **Orientați-vă pe identificarea unor soluții**

Încercați să identificați soluții cât mai pragmatice. Dacă este vorba de o problemă de comportament, realizați un plan comun de recompensare a comportamentului dezirabil. Pe de altă parte, dacă problema presupune dificultăți în achiziționarea unui anumit comportament de învățare puteți să propuneți un plan de activități însoțite de un sistem de recompense. Este important să nu uitați să vă propuneți scopuri realiste, pe care să le puteți atinge. Nu vă aşteptați la rezultate spectaculoase şi minuni peste noapte.

- **Monitorizați împreună cu părintele progresele copilului**

Nu uitați faptul că odată ce ați început să implementați un plan de dezvoltare sau optimizare a unor abilități, este necesar să monitorizați progresele copilului. Pot să apară modificări sau factori de care nu ați ținut cont la început. Păstrați legătura cu educatorul pentru a putea monitoriza progresele sau pentru a face modificări în planul inițial, atunci când este nevoie.

- **Nu subminați autoritatea educatorului**

„Dacă nu te potolești, te las la grădiniță” sau „Educatoarea ta este o proastă”. Sună familiar? Acestea sunt două exemple clasice de reacții care subminează autoritatea educatorului. Pe de o parte, nu folosiți grădinița pe post de „*sperietoare*”, deoarece copiii pot să dezvolte reacții de teamă şi puteți astfel îngreuna considerabil eforturile educatorului de a dezvolta o relație cu copilul dumneavoastră. Pe de altă parte, chiar dacă nu sunteți de acord cu educatorul, evitați să-l criticați în prezența copilului. Discutați problemele în mod deschis împreună cu educatorul, nu implicați copiii într-o situație care vă privește pe dumneavoastră ca adulți.

Strategii de comunicare eficientă

• Ascultați cu atenție fără să criticați sau să dați sfaturi;
• Exprimați-vă dezaprobarea prin afirmații formulate în termeni de „*eu*”;
• Exprimați-vă emoțiile adecvat;
• Evitați să blamați, să căutați vinovați; concentrați-vă pe identificarea soluțiilor;
• Nu minimalizați problema;
• Găsiți soluții împreună cu copilul;
• Puneți accentul pe identificarea soluțiilor pozitive;
• Încheiați discuțiile înainte ca acestea să degenereze în certuri;
• Dezvoltați o relație de parteneriat cu educatorul copilului dumneavoastră.

ASCR

2. TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ CU COPILUL CA MODALITATE DE DEZVOLTARE A RELAȚIEI PĂRINTE-COPIL

Timpul petrecut împreună cu copilul dumneavoastră

O percepție destul de larg răspândită printre părinți este aceea că grădinița reprezintă un substitut pentru prezența lor în viața copiilor. **Nu educatorii sunt părinții copiilor dumneavoastră!** Chiar dacă o relație bună educator-copil este benefică, ea nu poate înlocui importanța timpului pe care-l petreceți împreună cu copilul dumneavoastră. Presiunile la care sunteți supuși la serviciu, timpul pe care trebuie să-l acordați acestor activități intră de multe ori în conflict cu atenția pe care ați putea s-o acordați relației cu copilul.

Deşi poate părea o misiune imposibilă, există metode prin care puteți echilibra situația. De altfel, copiii nu au nevoie de foarte mult timp din partea dumneavoastră. Mult mai importantă este „*calitatea*" timpului pe care-l petrec împreună cu dumneavoastră. Nu este nevoie să oferiți copilului jucării scumpe pentru a compensa lipsa dumneavoastră sau să faceți gesturi excentrice. Este suficient să profitați cât mai mult de oportunitățile pe care le aveți pentru a vă juca cu copilul, de a ieşi la plimbare, la grădina zoologică, de a asculta împreună muzică, de a urmări filme sau de a-i citi povești, etc. Pentru copii lucrurile cu cea mai mare valoare sunt cele în care investiți emoțional şi nu financiar. Aceste activități nu vă costă şi nici nu vă răpesc foarte mult timp. În schimb, beneficiile pe termen lung sunt mult mai importante şi vă oferă fundamentul unei relații pozitive cu copilul dumneavoastră.

Jocul ca modalitate de învățare

Nu de puține ori auzim remarci de genul „Nu te mai prosti", „Copiii se joacă tot timpul şi nu fac nimic util", „Aşa nu învață nimic". Aceste atitudini față de joc sunt reflectate şi în preferința părinților de a-şi ajuta copiii să învețe o serie de deprinderi: număratul, literele alfabetului, etc. Jocul este considerat neproductiv mai ales datorită accentului pus în societate pe performanța şcolară. Părinții sunt mult mai interesați de măsura în care copiii sunt pregătiți pentru şcoală şi acordă mai puțină atenție jocului ca modalitate de învățare. Acest lucru face dificilă acceptarea argumentului că jocul nu ar fi o pierdere de vreme.

Copiii beneficiază în urma implicării în joc, ei descoperă modul în care funcționează lumea, care sunt regulile ei, dar mai ales influențează modul în care se percep pe ei înşişi şi imaginea pe care şi-o formează despre propria persoană.

Aşa cum aminteam şi în alte capitole (vezi ***Capitolul I***), jocul este esențial pentru dezvoltarea copilului din mai multe puncte de vedere, ajutând la:

- dezvoltarea competențelor emoționale – copiii reuşesc să se exprime mai bine prin joc, decât prin cuvinte; în multe situații, copiii recreează prin joc situații prin care au trecut; de exemplu, smulg din mâna altor copii jucăria dorită, situație în care copiii pot să învețe despre reglarea emoțională şi să exploreze modul în care pot să rezolve adecvat conflictele;
- dezvoltarea competențelor sociale – jocurile au propriile lor reguli de desfăşurare, iar copiii învață treptat despre cooperare, negociere sau împărțirea jucăriilor tocmai în astfel de situații;
- folosirea imaginației şi a creativității – jocurile copiilor se bazează pe imaginație: orice obiect din jurul lor poate fie transformat într-un joc; copiii îşi

asumă şi roluri, de la cel mai la modă super-erou până la medic sau părinte; copiii experimentează şi explorează scenarii;

- dezvoltarea vocabularului – învățarea cuvintelor noi, inclusiv despre emoții şi gânduri se produce mai ales prin conversațiile dintre părinți şi copii care au loc în timpul jocului;
- dezvoltarea fizică – jocul ajută copiii să dobândească dexteritate manuală: construirea obiectelor din cuburi sprijină dezvoltarea coordonării ochi-mână, importantă mai târziu în achiziționarea scrisului, dar şi pentru capacitatea lor de a se îmbrăca şi de a mânca singuri.

Am fi tentați să credem că jocul reprezintă o activitate în care copiii se implică instinctiv, că nu au nevoie să li se explice „*cum*" să se joace. Cu toate acestea, implicarea adulților s-a dovedit extrem de utilă. Părinții pot să ghideze prin joc învățarea unor comportamente: jocul le permite copiilor să exploreze şi să înțeleagă situațiile conflictuale, dar şi să găsească soluții. Discuțiile din timpul jocului facilitează dezvoltarea vocabularului, şi implicit, a modului în care interacționează cu ceilalți. Participarea părinților la joc este benefică deoarece astfel pot construi o relație cu copilul lor, bazată pe încredere şi afecțiune, stimulând dezvoltarea atașamentului securizant. Mai mult, prin joc copiii învață multe deprinderi necesare activităților şcolare. Nu întâmplător, educatorii folosesc poeziile, cântecele şi alte tipuri de jocuri pentru a le preda copiilor anumite noțiuni.

Cum să ajutăm copiii să se dezvolte prin joc

Datorită importanței deosebite a jocului, considerăm necesar să menționăm câteva modalități prin care îi puteți oferi copilului dumneavoastră un mediu de joacă, care să îi permită dezvoltarea optimă:

1. Identificați preferințele copilului. Observați comportamentul copilului în situații de joc, fiți atenți la ceea ce vă întreabă şi orientați jocul în acele direcții. De exemplu, dacă este pasionat de animale, găsiți cărți, puzzle-uri, jucării sau alte obiecte de acest gen, dar mai ales discutați cu el despre acestea.
2. Copiii au nevoie de timp pentru a se juca. Încercați să evitați utilizarea jocului drept recompensă pentru alte activități. Jocul reprezintă o parte importantă a activităților zilnice, la fel cum este serviciul pentru dumneavoastră.
3. Puneți la dispoziția copilului obiecte cât mai variate pentru a stimula imaginația lor, în special versiuni de jucărie ale unor obiecte folosite de adulți (telefon, vase de plastic, mașini, casă de păpuşi) sau cuburi, puzzle-uri, etc. pentru a beneficia de surse cât mai multe de joc.
4. Dați copilului posibilitatea de a se juca în cât mai multe feluri. Copiii pot fi implicați în multe activități de acest gen: poveşti, cărți de colorat, desen, cântece, joc simbolic (imaginar).
5. Acordați importanță activităților în aer liber. Jocul de-a v-ați ascunselea, fotbalul, şotronul, mersul cu bicicleta sunt modalități de a ajuta la dezvoltarea fizică a copilului şi la îmbunătățirea reacțiilor la emoțiile negative; de multe ori agitația şi plictiseala copilului dumneavoastră pot fi rezultatul lipsei activității fizice; jocurile de acest gen pot să ajute copiii să îşi „*consume*" excesul de energie şi implicit să reducă frecvența manifestărilor emoționale negative declanşate de sedentarismul excesiv sau lipsa unei activități interesante.

6. Dacă observați că se plictisește, interveniți oferind copilului variante din care să poată alege cu ce dorește să se joace. Spre exemplu, ați putea spune: „Vrei să te joci cu mingea sau să colorezi în cartea de povești?”
7. Nu obligați copilul să se joace dacă nu vrea. Respectați dorința copilului de a nu se juca, altfel jocul devine o obligație, nu o plăcere. Dacă această reacție este frecventă, atunci este nevoie să vă gândiți la consultarea unui specialist pentru a determina sursa acestui comportament.

Cum să vă implicați în jocul copilului dumneavoastră

Copiii au nevoie mai mare să se joace singuri sau cu copii de aceeași vârstă decât cu adulții. Cu toate acestea, beneficiile obținute din aceste situații sunt diferite. Jocul cu alți copiii dezvoltă abilitățile de relaționare, limbajul sau motricitatea. Jocul cu dumneavoastră este important din perspectiva faptului că toți copiii au nevoie să petreacă timp cu părinții. Atenția și aprecierea pentru ceea ce fac prin joc întăresc legătura dumneavoastră emoțională cu copilul.

Implicarea dumneavoastră în joc are impact pozitiv mai ales dacă țineți cont de câteva lucruri care s-ar putea să saboteze bunele intenții.

Imitați acțiunile copilului, nu încercați să vă impuneți logica de adult

Imaginați-vă următoarea situație: mama construiește împreună cu fiica sa o fermă. Perspectiva adultului asupra modului în care trebuie să arate ferma este rezultatul aplicării cunoștințelor sale despre modalitatea CORECTĂ de a așeza fiecare obiect, precum și locul pe care-l ocupă fiecare animal. De multe ori, părinții nu-și dau seama că scopul jocului nu este acela de a obține un rezultat care să ne facă plăcere nouă ca adulți sau care să corespundă logicii noastre. Jocul este în primul rând un context în care copiii își manifestă creativitatea și imaginația. Intervenția adultului prin instrucțiuni „Țarcul animalelor îl punem la distanță de casă!”, „Nu putem pune câinele și caii în același loc”, va transforma jocul într-o demonstrație a părintelui, pe care copilul nu o va savura și care-l va îndepărta de joc.

În loc să oferiți copiilor sugestii sau să-i corectați, puteți încerca să le imitați acțiunile și nu vă temeți să vă adaptați comportamentului lor, chiar daca vi se pare că sunteți caraghioși. Amintiți-vă că jocul nu trebuie să aibă neapărat logică pentru dumneavoastră. Este însă mult mai important ca în loc de „Acolo nu ai făcut bine”, „Nu mai fă așa”, copilul să audă încurajări pentru manifestarea creativității „Ce desen frumos! Îmi place câinele colorat în albastru!” sau „E interesantă ideea să punem câinii exact lângă găini”.

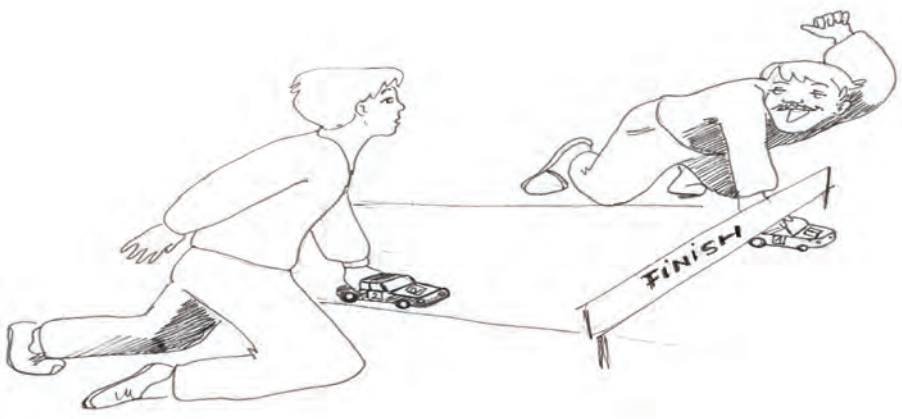
Țineți cont de ritmul în care copilul achiziționează anumite comportamente

De multe ori, ați constatat probabil preferința copilului dumneavoastră pentru o anumită activitate. S-a întâmplat chiar să citiți pentru a nu mai știți câta oară aceeași poveste. Repetiția este o formă de învățare pentru copii, deoarece îi ajută să dobândească anumite cunoștințe. Sentimentul de frustrare și plictiseala vă împing să recurgeți la alte jucării sau să încercați să învățați copilul o modalitate mai sofisticată de a utiliza aceeași jucărie. Dacă copilul dumneavoastră are 3 ani și îl puneți în față un puzzle alcătuit din 25-30 de piese așteptându-vă să rezolve problema, veți constata că nu peste mult timp va renunța. Motivul este foarte simplu: nu are capacitatea de a rezolva probleme atât de complexe, ceea ce va genera sentimente de frustrare datorate faptului că nu s-a ridicat la înălțimea așteptărilor dumneavoastră.

Dacă în aceeaşi situaţie veţi fi tentat să învăţaţi copilul cum să îmbine puzzle-ul s-ar putea să constataţi că refuză cu încăpăţânare orice tentativă de a fi învăţat. Rezistenţa este de regulă un semnal al faptului că acel copil nu are nivelul de dezvoltare necesar pentru învăţarea jocului respectiv. Copiii îşi dau seama de faptul că nu reuşesc să înţeleagă anumite lucruri, şi ca urmare, apare refuzul. Nu este nevoie să vă îngrijoraţi de aceste reacţii: oferiţi copilului timpul necesar pentru a explora aceste activităţi şi pentru a dobândi anumite abilităţi, fără să-l presaţi să înveţe ceea ce doriţi dumneavoastră.

Jocul nu este o competiţie

V-aţi gândit probabil la fel ca şi alţi părinţi la motivele din cauza cărora copiii manifestă reacţii de furie atunci când vă jucaţi cu ei, în momente în care aveaţi impresia că jocul decurge foarte bine. Crizele de acest fel sunt o manifestare a frustrării şi a lipsei sentimentului de control. Amintiţi-vă de faptul că sunteţi adulţi şi abilităţile dumneavoastră le depăşesc pe cele ale copiilor. Vă amintiţi de exemplul cu ferma de animale? Atât timp cât dumneavoastră preluaţi controlul asupra jocului şi ajungeţi să faceţi totul perfect în locul copilului, va apărea un sentiment de incompetenţă din partea lui. Astfel, jocul se transformă într-o situaţie căreia copilul nu-i poate face faţă sau chiar într-o competiţie cu adultul, pe care nu o poate câştiga. Cum percepe copilul faptul că dumneavoastră preluaţi controlul asupra situaţiei şi el nu poate ţine pasul? Evident frustrarea şi nemulţumirea sabotează încrederea copilului în propriile abilităţi şi în loc să încurajeze autonomia acestuia, sfârşesc prin a crea neîncredere şi sentimentul că a eşuat.



Amintiţi-vă de faptul că jocul nu este o competiţie pe care trebuie s-o câştigaţi!

Lăsaţi copiii să-şi rezolve singuri problemele, nu interveniţi în locul lor

În alte situaţii, părinţii sunt tentaţi să rezolve problemele cu care se confruntă copiii în locul lor, chiar dacă aceştia dispun de abilităţile necesare pentru a face faţă situaţiei. Acel „lasă, nu te mai chinui, fac eu” este familiar celor mai mulţi dintre părinţi. Oferind prea mult ajutor puteţi să reduceţi sentimentul de competenţă al copilului şi să dezvoltaţi dependenţă inutilă faţă de dumneavoastră. Deoarece în multe situaţii copiii pot să se simtă frustraţi de ajutorul primit chiar dacă ei au fost cei care l-au cerut, puteţi recurge la un compromis. În loc să faceţi dumneavoastră ceva în locul lui, încercaţi să colaboraţi: „Uite, cam aici ar trebui să vină piciorul elefantului. Haide

să căutăm împreună să vedem care piesă s-ar potrivi". Procedând în acest fel răspundeți şi la frustrarea copilului provenită din incapacitatea de a rezolva problema, iar în acelaşi timp îl învățați cum să rezolve problema. Nu uitați că de multe ori, cererea ajutorului este o modalitate de a vă atrage atenția şi încurajarea sau implicarea minimă din partea dumneavoastră rezolvă orice problemă.

Dezvoltarea vocabularului prin joc

Preşcolarii nu înțeleg raționamentul asociat regulilor, ei le urmează pe acelea pe care le stabiliți dumneavoastră. Aşa cum am discutat (vezi ***Stabilirea regulilor***), este important să stabilim reguli care să se refere la comportamentele de joc, dar este contraindicată impunerea regulilor noastre în jocul copiilor. Acestea este mai înțelept să le lăsați la latitudinea copilului şi să nu le impuneți percepția dumneavoastră. Lăsați mai degrabă copilul să aleagă regulile şi *„intrați*" în jocul lui. Nu este nevoie să transformați interacțiunile de joc într-o luptă pentru controlul asupra situației.

De multe ori, în timpul jocului părinții sunt tentați să pună întrebări: „Ce faci aici?", „Unde trebuie pusă maşina?", „Ce culoare are?". Întrebările de orice fel şi mai ales cele formulate în termeni tip *„de ce*" provoacă în cazul multor copii reacții defensive, mai ales atunci când copiii simt că li se testează cunoştințele.

Dorința părinților de a-i învăța cât mai multe lucruri se transformă într-o ploaie de interogații. Este mult mai indicat să recurgeți la descrieri ale acțiunilor pe care le fac copiii: „Ai pus câinele lângă cuşcă. Acum cățelul primeşte mâncare." Veți constata faptul că în curând copiii vor reacționa pozitiv la comentariile dumneavoastră şi vor începe să vă imite, descriind propriile acțiuni. Acest lucru încurajează dezvoltarea vocabularului şi poate fi însoțit şi de întrebări care să încurajeze copilul să răspundă: „Ce animal mai putem pune în grajd?", „Caii", „Asta este o idee bună. Şi uite avem cai de două culori: maro şi negru." Astfel oferiți încurajări copiilor pentru a vă răspunde şi adăugați în mod natural, fără să forțați, noi cunoştințe la cele pe care le au deja.

Cum să încurajați jocul cu ceilalți copii

Deşi implicarea dumneavoastră în joc este extrem de importantă, există beneficii mai ales în jocurile cu mai mulți parteneri. Puteți încuraja formarea prieteniilor prin invitarea altor copii la dumneavoastră acasă sau prin întâlniri în aer liber (ieşiri în parc sau excursii). Aceste situații sunt extrem de utile pentru dezvoltarea abilităților care permit inițierea şi menținerea prieteniilor. În aceste situații puteți interveni pentru încurajarea comportamentelor cum ar fi împărțirea jucăriilor, oferirea ajutorului, aşteptarea rândului. De exemplu ați putea spune: „Ai fost un prieten bun pentru că ai împărțit jucăria." De asemenea, puteți folosi astfel de situații pentru a încuraja utilizarea anumitor formule cum ar fi să spună mulțumesc sau să-şi ceară scuze pentru că a lovit un alt copil (vezi ***Învățarea şi dezvoltarea strategiilor de reglarea emoțională la copii*** şi ***Rezolvarea de probleme la copii***).

Dezvoltarea relației părinte-copil

- Petreceți timp împreună cu copilul dumneavoastră;
- Implicați-vă în activitățile copilului;
- Distrați-vă şi manifestați-vă emoțiile pozitive;
- Participați la jocurile copilului dumneavoastră;
- Lăsați copilul să conducă jocul;
- Țineți cont de abilitățile copilului;
- Nu intrați în competiție cu copilul;
- Descrieți acțiunile copilului pentru a încuraja dezvoltarea vocabularului;
- Țineți sub control dorința de a rezolva problemele în locul copilului;
- Încurajați interacțiunile cu alți copii.

ASCR

3. ÎNVĂȚAREA ŞI DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ LA COPII

Capacitatea copilului dumneavoastră de a face față emoțiilor sale depinde în mare măsură de modul în care dumneavoastră îl pregătiți să facă față situațiilor cu încărcătură emoțională. Aşa cum arătam în ***Capitolul I***, există aspecte biologice, înnăscute care sunt foarte greu modificabile, însă putem să facem mult mai mult din perspectiva sprijinului pe care-l acordăm în învățarea reglării emoționale. Diferențele dintre copii în ceea ce privește reglarea emoțională se datorează interacțiunii dintre câteva aspecte:

- **Maturarea neurologică**: conexiunile stabilite între diferite zone din creier se dezvoltă odată cu vârsta şi reprezintă substratul care permite achiziționarea unor abilități din ce în ce mai sofisticate de reglare emoțională.
- **Temperamentul**: copiii cu predispoziții către temperamente mai dificile tind să achiziționeze mai greu strategii adecvate de reglare emoțională.
- **Socializarea**: discuțiile despre emoții în familie şi exemplul pe care părinții îl oferă privind reglarea emoțională, ajută copiii să dobândească modalități adecvate de răspuns la situațiile cu încărcătură emoțională, mai ales față de cele negative.

Aşa cum aminteam şi în capitolul despre ***Competențele emoționale***, copiii achiziționează inițial autoreglarea prin intermediul sprijinului acordat de adulți. Ulterior, odată ce sistemul nervos se maturează, acesta permite trecerea de la reglarea emoțională controlată din exterior de către adulți, la cea controlată de copil. Dobândirea acestor abilități le permite copiilor să-şi exprime emoțiile adecvat şi să gestioneze eficient situațiile cu încărcătură emoțională negativă. Reglarea emoțională adecvată constituie fundamentul dezvoltării relațiilor pozitive cu ceilalți şi contribuie la succesul copiilor în situații sociale.

Oferiți stabilitate şi fiți consecvenți în reacții

Vă amintiți probabil discuția despre consecvență din subcapitolul despre stabilirea regulilor; consecvența este foarte importantă deoarece stabilirea regulilor şi limitelor ajută copilul să ştie la ce să se aştepte. La fel ca şi în cazul adulților, a şti ce urmează conferă sentimentul de calm şi senzația de siguranță. Dacă percepția copilului asupra mediului de acasă este de stabilitate, va avea mai multe resurse emoționale pentru a face față evenimentelor mai puțin previzibile din afara familiei.

Exprimați-vă propriile emoții şi încurajați exprimarea emoțiilor copilului dumneavoastră

Reacțiile necontrolate ale copiilor NU sunt intenționate şi în consecință nu sunt îndreptate împotriva dumneavoastră. Toți avem momente în care suntem iritați, furioşi sau dorim să fim lăsați în pace. Avem nevoie de răbdare şi de toleranță pentru a putea să învățați copiii să reacționeze adecvat la emoțiile intense. Vă sugerăm trei modalități de rezolvare a acestei probleme:

1) Vorbiți despre propriile emoții şi despre modul în care puteți face față acelor emoții. De exemplu, după o serbare în cadrul căreia copilul a uitat o parte din poezia lui, puteți spune: „Îmi pare rău că te-ai încurcat la poezie, după ce ai recitat prima parte foarte bine. Data viitoare vom repeta poezia împreună şi o să fie mai bine!”

2) Încurajați copilul să vorbească despre emoțiile lui. Copiii au nevoie de acceptarea reacțiilor lor emoționale şi de respectarea acestora. Dacă îi spuneți copilului că nu este bine să aibă o anumită reacție, acesta va avea dificultăți în a găsi modalități de a reacționa adecvat la emoția respectivă. Este important să evitați afirmații de genul: „Nu mai plânge, doar fetele fac așa!" sau „Eşti prea mic pentru a fi furios!". Mai degrabă, încurajați copilul să vă vorbească despre sentimentele sale: „Văd că eşti supărat. Ce s-a întâmplat?", ascultați-l şi evitați să dați sfaturi sau soluții. În cazul în care există în experiența dumneavoastră o situație similară, puteți să împărtăşiți acel eveniment: „Îmi amintesc că şi eu am greşit la o poezie. M-am simțit tare supărat, dar se putea întâmpla oricui să uite".

3) Învățați copilul că există reacții adecvate pentru toate emoțiile. Așa cum am mai menționat, copiii au nevoie să ştie că este normal să ai emoții. Chiar şi emoțiile negative cum ar fi teama, furia, tristețea sunt inevitabile, dar există modalități diferite de a exprima acest lucru. De exemplu, atunci când copilul este furios poate să reacționeze prin agresivitate sau printr-o modalitate adecvată: „Știu că eşti supărată pe ea, dar asta nu înseamnă că poți să țipi la ea şi s-o loveşti".

Fiți un exemplu pentru copil, în ceea ce priveşte reacțiile la emoții

Nu uitați faptul că de multe ori copiii învață de la modelele pe care le au în jurul lor. Astfel, în încercarea de a face față frustrărilor, este posibil să imite reacțiile dumneavoastră. Dacă îi oferiți un model de reacții de furie necontrolate, s-ar putea ca mai târziu să se comporte într-o manieră asemănătoare. De exemplu, dacă vă simțiți frustrat şi furios pe faptul că nu reuşiți să rezolvați ceva, ați putea spune: „Mai bine mă opresc să mă calmez. Nu reuşesc decât să încurc lucrurile mai tare la cât de supărat sunt". Altfel spus, dacă aşteptați de la copilul dumneavoastră un comportament adecvat, este necesar să faceți mai întâi dumneavoastră ceea ce îi cereți.

În al doilea rând, rămâneți calmi atunci când copilul are o reacție emoțională intensă. Frustrarea, teama şi iritarea copilului, la care se adaugă frustrarea şi nemulțumirea dumneavoastră conduc la escaladarea reacțiilor. Încercați să liniştiți copilul: puteți să-i vorbiți sau chiar să-l luați în brațe. Aceste gesturi îl ajută să se liniştească şi să exploreze împreună cu dumneavoastră ceea ce simte.

Învățați să identificați stadiile reacțiilor emoționale extrem de intense

De multe ori, veți fi puşi în situația de a asista la reacții emoționale extrem de intense ale copilului dumneavoastră. Aceste situații pot fi înțelese mai bine dacă dumneavoastră cunoaşteți modul în care se manifestă:

- **faza de avertizare** – se caracterizează prin reacții de furie manifestate prin bombăneli, proastă dispoziție, mimică îmbufnată;
- **faza a doua** – copilul devine din ce în ce mai agitat şi manifestă schimbări bruşte de dispoziție emoțională, care conduc la manifestarea crizei de furie; nu încercați să îl liniştiți în această fază, este posibil să obțineți contrarul;
- **faza a treia** – după ce criza trece, furia este înlocuită de reacții de retragere de tipul „*lasă-mă în pace*", în care copilul evită orice tip de interacțiune cu părintele;
- **faza a patra** – copilul se linişteşte şi îşi reia activitățile obişnuite.

Cele 4 stadii ale reacțiilor emoționale intense

Vă recomandăm să interveniți în prima fază prin tehnica „***broscuței țestoase***” sau prin înlocuirea monologului negativ cu cel pozitiv (aceste tehnici sunt descrise în continuare). Acest moment este oportun deoarece criza de furie nu s-a declanşat, iar de multe ori copiii nu sunt conștienți de faptul că sunt furioși. Încurajându-i să vorbească despre emoții, puteți să orientați exprimarea furiei către o modalitate acceptabilă de manifestare a acesteia. De altfel, este mai bine să preveniți, decât să interveniți pentru a dezamorsa o criză de furie (vezi Tabelul 21).

Faza reacției emoționale	**Nivel de intervenție**	**Metoda de intervenție**
Faza de avertizare	Fiziologic	Tehnica ***„broscuței țestoase”***
	Cognitiv	Înlocuirea monologului negativ cu cel pozitiv
Faza a IV-a de liniştire	Cognitiv-comportamental (rezolvarea problemei practice)	Rezolvarea de probleme

Tabelul 21

Dacă nu ați putut interveni în această fază, interveniți în ultima, după ce incidentul s-a încheiat. Odată ce copilul este calm puteți utiliza rezolvarea de probleme, pentru a discuta situația şi pentru a găsi soluții pentru ceea ce s-a întâmplat. Nu vă recomandăm să interveniți în celelalte etape, deoarece va fi ca şi cum ați încerca să ridicați capacul unei oale sub presiune. Aşteptați ca reacția emoțională să se domolească de la sine pentru a putea discuta cu copilul. O sinteză a etapelor de

manifestare a reacțiilor emoționale de furie, precum şi nivelele (cognitiv, comportamental şi fiziologic) la care acționează metodele prin care puteți interveni, sunt prezentate în Tabelul 21.

Exersați împreună cu copilul tehnica *„broscuței țestoase”*

Tehnica „***broscuței țestoase***” s-a dovedit extrem de utilă în reducerea intensității emoțiilor şi precede modificarea monologului negativ sau implementarea rezolvării de probleme. Rolul acestei metode este în primul rând acela de a acționa la nivelul fiziologic al manifestării reacțiilor emoționale. La fel ca şi mulți adulți, copiii au dificultăți în a trece peste intensitatea emoției generate pentru a putea să se implice în rezolvarea de probleme sau pentru a putea înlocui monologul negativ cu cel pozitiv, tehnici care intervin mai degrabă la nivel cognitiv (al gândurilor). Emoțiile extrem de intense, mai ales pe un fond de reactivitate fiziologică prea ridicată, tind să afecteze reacțiile comportamentale ale copiilor exacerbându-le. Înainte de a trece la rezolvarea problemei, copilul trebuie să se calmeze.

Paşii tehnicii „***broscuței țestoase***” sunt:
1. rugați copilul să-şi imagineze că se retrage în carapace, asemenea broaştei țestoase şi să respire adânc de trei ori (dacă este nevoie arătați-i cum arată o broască țestoasă şi cum se ascunde aceasta în carapace); dacă este nevoie spuneți-i să se gândească la ceva plăcut cum ar fi jucăria preferată, un loc favorit, etc.;
2. în timp ce se respiră adânc, copilul trebuie să-şi imagineze că aerul inspirat ajunge până la vârful picioarelor şi în degetele de la mâini;
3. în acest timp poate să intervină şi monologul: de exemplu, „Sunt liniştit”;
4. lăsați copilul să se liniştească, rămânând în carapace atât timp cât are nevoie pentru a trece la rezolvarea problemei.

Puteți să utilizați situațiile cotidiene pentru a-i oferi copilului un model privind felul în care se utilizează tehnica „***broscuței țestoase***”. Spre exemplu, dacă aşteptați la rând şi cineva intră în fața dumneavoastră ați putea spune: „Acum chiar că m-am înfuriat. Nu-mi vine să cred că s-a băgat în față. Cred că e timpul să folosesc puterea broscuței țestoase şi să mă liniştesc... Acum e mult mai bine. Cred că e mai bine să am răbdare şi să nu mă mai enervez.” Pentru a-i învăța această tehnică puteți chiar să utilizați animale pe pluş pentru a demonstra tehnica sau să le spuneți o poveste privind modul în care broscuța a învățat să se comporte atunci când e furioasă (vezi ***Activitățile pentru dezvoltarea competențelor emoționale***).

Învățați copilul monologul pozitiv

Atunci când copiii simt frustrare, teamă, furie, descurajare, aceste emoții apar odată cu o serie de gânduri care mențin şi intensifică reacția emoțională. Aceste gânduri apar sub forma monologului sau sunt exprimate verbal de către copii. De exemplu, un copil furios ar putea spune: „Dan nu mai e prietenul meu, pentru că nu vrea să-mi dea jucăria”. Varianta potrivită ar fi fost să spună: „Mă pot juca şi cu altceva, nu-i nimic că nu vrea să mi-o dea” sau „Am şi alți prieteni”. Copiii care au monologul orientat către expresii negative se înfurie mult mai uşor şi îşi întrețin reacția emoțională prin aceste gânduri. În continuare, vă oferim câteva exemple de monolog pozitiv (vezi Tabelul 22).

Exemple de monolog pozitiv
• respir adânc de trei ori • mă gândesc la ursuleţul meu de pluş • am şi alţi prieteni care mă plac • data viitoare o să mă descurc mai bine • stau un pic să mă liniştesc • o să fac multe exerciţii până o să-mi iasă bine • copiii ăştia râd şi de alţii, nu numai de mine

Tabelul 22

Identificaţi situaţiile în care copilul trăieşte emoţii puternice şi folosiţi-le ca modalitate de a-l învăţa rezolvarea de probleme

În multe cazuri, reacţiile emoţionale exagerate ale copiilor sunt indiciul faptului că nu au învăţat strategiile cele mai potrivite pentru a rezolva problema respectivă. Există câţiva paşi în rezolvarea de probleme pe care puteţi să îi folosiţi (vezi ***Rezolvarea de probleme la copii***). În continuare vom descrie pe scurt paşii rezolvării de probleme:

- definiţi problema – identificaţi problema copilului şi ce simte în legătură cu acea situaţie;
- identificaţi cât mai multe soluţii – încurajaţi copilul să identifice soluţii, după ce a epuizat toate variantele lui, puteţi să propuneţi şi dumneavoastră soluţii; dacă copilul este mai mic de 5 ani, oferiţi dumneavoastră alternative de rezolvare a problemei;
- identificaţi soluţia cea mai bună din punctul de vedere al consecinţelor pozitive ale acesteia; dacă soluţia are consecinţe pozitive, puteţi recurge la implementarea acesteia;
- evaluaţi în ce măsură a funcţionat strategia – verificaţi dacă soluţia a fost folosită şi care au fost consecinţele; dacă aceasta nu a funcţionat, rediscutaţi problema şi reluaţi procesul de rezolvare a problemei.

Învăţarea rezolvării de probleme se poate realiza prin discutarea unor situaţii ipotetice sau a celor în care copilul nu a beneficiat de ajutorul dumneavoastră. Reactualizaţi evenimentul, identificaţi emoţia pe care a generat-o şi modul în care s-ar fi putut comporta pentru a rezolva problema. Este o modalitate de a vă asigura de faptul că în alte situaţii asemănătoare va şti cum să reacţioneze la emoţiile sale negative.

Lăudaţi eforturile copilului de a-şi regla emoţiile

Atunci când identificaţi reacţii de frustrare la copilul dumneavoastră, dar constataţi că a reuşit să îşi controleze reacţiile de furie, este important să lăudaţi comportamentul. Aţi putea spune: „A fost foarte bine. Ai avut răbdare şi ai continuat chiar dacă ţi-a fost greu.” Copiii ale căror comportamente adecvate primesc atenţie şi laude din partea părinţilor, au mult mai puţine probleme de comportament şi reuşesc să îşi manifeste în mod adecvat reacţiile emoţionale. Întărind eforturile copilului şi perseverenţa în a-şi gestiona emoţiile, oferiţi copilului motivaţia necesară pentru a fi consistent în producerea comportamentelor adecvate.

Învățarea şi dezvoltarea reglării emoționale la copii

- Oferiți copilului un mediu stabil şi consecvență în aplicarea regulilor;
- Nu criticați sau minimalizați manifestările emoționale;
- Discutați despre emoții (pozitive sau negative) împreună cu copilul;
- Învățați copilul să îşi exprime adecvat emoțiile negative;
- Oferiți un model de gestionare a emoțiilor în contexte cotidiene;
- Învățați copilul să-şi gestioneze reacțiile de furie:
  - identificați etapele de manifestare a furiei şi metodele adecvate de intervenție;
  - învățați copilul tehnica „***broscuței țestoase***";
  - învățați copilul monologul pozitiv;
  - utilizați rezolvarea de probleme pentru a găsi soluții la situațiile conflictuale.
- Lăudați copilul atunci când îşi gestionează adecvat furia.

ASCR

4. REZOLVAREA DE PROBLEME LA COPII

În general, pentru a-şi rezolva problemele, copiii recurg la agresivitate din două motive: fie nu au dobândit abilitățile, care să le permită adoptarea unor strategii eficiente, fie au dobândit strategii ineficiente, care au fost întărite prin relația cu adulții. Din acest motiv, responsabilitatea pentru comportamentul adecvat al copiilor revine în mare măsură părinților, care pot să modeleze achiziționarea unor comportamente adecvate. Copiii care sunt capabili să rezolve în mod adecvat problemele, îşi fac mai uşor prieteni, sunt plăcuți de către colegii lor şi se adaptează mai bine şi la grădiniță.

Am discutat în subcapitolul anterior despre rezolvarea de probleme ca modalitate de a învăța copiii să-şi gestioneze reacțiile emoționale de furie. Detalierea acestei metode ar fi foarte utilă, pentru că manifestarea adecvată a copilului în situații sociale şi reacțiile sale la conflicte sunt determinate de modul în care acesta învață să aplice rezolvarea de probleme.

1. Identificarea problemei

Apariția unei probleme este semnalizată de modificări în trăirea noastră subiectivă (vezi ***Rezolvarea de probleme şi luarea deciziilor***). Primul pas necesar în ceea ce priveşte identificarea problemei este conştientizarea acesteia. De altfel, acesta este principalul motiv pentru care am invocat de mai multe ori pe parcursul acestui volum necesitatea discuțiilor despre emoții.

Identificarea acurată a reacțiilor emoționale ale persoanelor implicate în problemă poate să fie încurajată prin discuții despre emoții. De exemplu, în urma unui conflict, părinții pot să-şi ajute copiii, să-şi identifice propriile emoții: „Probabil ai fost furios pentru că sora ta nu a vrut să împartă cu tine creioanele colorate". Asemenea afirmații, ajută copiii să conştientizeze faptul că în situațiile conflictuale se manifestă anumite emoții.

În plus, copiii trebuie învățați să recunoască inclusiv emoțiile celorlalți. Empatia este foarte importantă pentru achiziționarea unor strategii adecvate de rezolvare de probleme: „Cum crezi că se simte prietenul tău după ce i-ai pus piedică?"

În continuare, vă oferim câteva sugestii legate de modul în care puteți să inițiați o discuție pe marginea identificării problemei.

- Începeți prin a încuraja copilul să vă povestească despre ceea ce s-a întâmplat. („Ce s-a întâmplat?")
- Încercați să identificați emoțiile copilului. Dacă nu reuşeşte să le identifice singur, puteți să interveniți pentru a-l ajuta să le conştientizeze: „Şi asta te-a făcut să te simți trist?", „Te-ai supărat pe ceilalți copii pentru ce au spus?". Nu încercați să minimalizați sau să ridiculizați sentimentele copilului, spunându-i că ceea ce simte „nu este bine", „este nepotrivit" sau că „nu are motive să se simtă în acel fel". În loc de astfel de reacții, ați putea spune „Ştiu că eşti supărat că te-a lovit şi te doare. Radu, ar fi trebuit să fie mai atent să nu alerge prin cameră, dar nici tu n-ar fi trebuit să-l loveşti".
- Odată ce emoția este conştientizată, formulați problema astfel încât să fie evidentă sursa emoției. Mulți copiii au dificultăți în înțelegerea faptului că nu situația generează emoția, ci gândurile pe care le avem. Deşi la această vârstă copiii nu fac conştient această legătură, formularea problemei în aceşti termeni reprezintă un bun antrenament. De exemplu, puteți spune „Te-ai supărat pentru că şi tu şi Radu

ați vrut să vă jucați cu aceeaşi jucărie" sau „Te-ai supărat pe Monica pentru că te-ai gândit că nu vrea să se joace cu tine".

Problemele pe care le au copiii pot să provină în multe situații din dificultățile în interpretarea corectă a intențiilor celorlalți. Acesta este cazul mai multor copii care au probleme de agresivitate. De exemplu, un copil care reacționează agresiv ar putea crede că intenția altui copil a fost de a-l lovi, deşi a fost un accident datorat faptului că celălalt alerga. De aceea, este important să-i învățăm să țină cont de mai multe puncte de vedere: „Ție ți s-a întâmplat să alergi şi să loveşti pe cineva?" – acest gen de întrebare orientează copilul către explorarea posibilității ca interpretarea lui să nu fie corectă. Ați putea continua spunând: „Poate că nici Radu nu a vrut să te lovească intenționat şi a fost un accident. Aşa cum şi tu poți să alergi şi să lovești pe cineva fără să vrei".

2. Identificarea soluțiilor posibile

Al doilea pas, presupune identificarea cât mai multor soluții posibile. Există totuşi câteva constrângeri de care va trebui să țineți cont atunci când treceți la cel de-al doilea pas.

Copiii mai mici de 5 ani au adesea dificultăți în identificarea mai multor soluții. Din acest motiv este adesea nevoie de intervenția dumneavoastră pentru a sugera mai multe soluții posibile: „Nu ai voie să-ți lovești prietenii. Împărțiți jucăriile sau vă jucați fiecare separat." Astfel, copiii înțeleg nu numai că au alternative, dar şi faptul că nu sunt constrânşi să facă ceva ce nu-şi doresc.

Pe de altă parte, copiii mai mari de 5 ani, au deja abilitățile suficient de bine dezvoltate pentru a putea oferi mai multe soluții. Dacă vedeți că nu reuşesc să vină cu idei, puteți interveni dumneavoastră prin oferirea mai multor variante. În acest moment, puteți să acceptați şi soluții despre care ştiți că nu reprezintă alternative adecvate.

În continuare, vom discuta câteva modalități practice de a învăța copiii să identifice cât mai multe soluții.

- Ajutați copilul să identifice soluții pentru problemă, evitând să impuneți soluțiile dumneavoastră. Interveniți cu variante doar în condițiile în care copilul are o vârstă mai fragedă (3-4 ani) sau nu reuşeşte să ofere nicio soluție adecvată. Dacă impuneți de la început soluțiile dumneavoastră, riscul este să nu-i permiteți copilului să-şi dezvolte această abilitate, îi îngrădiți autonomia şi creați dependență nejustificată față de dumneavoastră. Rezolvarea de probleme este un proces de învățare şi nu de comportament după „*rețetă*".
- Chiar şi în condițiile în care soluțiile copilului sunt fanteziste sau inadecvate, nu îl criticați. Transformați învățarea rezolvării de probleme într-un joc în care şi dumneavoastră să vă simțiți bine. Dacă dumneavoastră nu transmiteți aprecierea pentru eforturile lui, atunci veți constata curând faptul că îşi va pierde interesul pentru a învăța.

3. Stabilirea consecințelor pentru soluțiile identificate

Acest pas este recomandabil să-l aplicați numai în cazul copiilor mai mari de 5 ani. Rolul său este acela de a identifica cea mai bună soluție prin evaluarea consecințelor fiecăreia. Spre exemplu, dacă copilul a spus că două posibile soluții

pentru situația în care sora lui mai mică îl loveşte este fie să o lovească la rândul lui, fie să o poreclească. ajutați-l să identifice posibile consecințe ale acestor variante: să aibă probleme cu părinții, să îi facă o vânătaie surorii sale sau să o facă să plângă. Pe de altă parte, să-şi cheme părinții sau să-i spună surorii sale să înceteze să-l mai lovească, ar avea alte posibile consecințe: să rezolve conflictul sau să fie ignorat. Pentru copii este foarte important să poată prevedea anumite consecințe, deoarece consecințele negative ale unor idei bune pot să-i descurajeze şi să-i facă să persevereze în comportamentul eronat. De exemplu, spunându-i surorii sale mai mici să înceteze să-l lovească aceasta poate să-l ignore, deşi comportamentul lui a fost adecvat. Dacă el este prevenit în legătură cu această posibilitate, atunci poate să se gândească la alte variante, fără să recurgă la agresivitate.

În continuare, vom discuta câteva dintre aspectele implicate în evaluarea consecințelor.

- De exemplu, Andra şi Diana nu se pot înțelege în legătură cu ce vor să se joace: o soluție ar fi ca fiecare să încerce să-şi impună punctul de vedere sau să se joace pe rând.

- consecințele comportamentale pentru prima soluție ar fi că nici una nu s-ar juca aşa cum îşi doresc şi s-ar certa; în al doilea caz consecința ar fi că fiecare ar obține ceea ce îşi doreşte; puteți întreba „Ce o să se întâmple dacă...?” pentru a evidenția consecințele comportamentale ale unei soluții;

- consecințele emoționale în primul caz ar fi furie, dezamăgire, iar în al doilea caz bucurie datorată jocului; puteți întreba „Cum o să te simți dacă...?” pentru a identifica consecințele emoționale ale unei soluții;

- Discutați cu copilul toate consecințele pentru a nu fi luați prin surprindere. De exemplu, Andra ar putea să o roage pe Diana să se joace cu rândul, dar aceasta s-ar putea să nu fie de acord. Prevăzând această posibilitate, Andra ar putea să recurgă la altă soluție posibilă: să caute altă jucărie cu care să se joace.

4. Identificarea celei mai bune soluții

Soluția cea mai bună este aceea care conduce la cele mai multe consecințe pozitive pentru toți cei implicați. Odată ce această soluție a fost identificată, copiii trebuie încurajați să încerce soluția pentru a vedea care sunt consecințele implementării acesteia.

Acest pas poate fi mai dificil de realizat în cazul copiilor sub 5 ani, deoarece presupune capacitatea de a „*citi*” gândurile celorlalți. Dacă totuşi copilul dumneavoastră reuşeşte să identifice emoțiile celorlalți cu relativă acuratețe, puteți să încercați chiar şi la vârste mai mici să-l ajutați să evalueze consecințele. De exemplu, încurajați copilul să-şi imagineze cum s-ar simți şi cum s-ar comporta dacă ar fi în locul celeilalte persoane: „Cum te-ai simți în locul ei, dacă ai striga la ea şi i-ai spune că nu mai eşti prietena ei? Ce ai face în locul ei?” Utilizați capacitatea copilului de a evalua o situație şi din perspectiva altei persoane, astfel încât să perceapă faptul că cea mai bună modalitate de rezolvare a conflictului este varianta în care ambele părți câştigă.

5. Implementarea soluției

De multe ori părinții se plâng de faptul că în multe situații copiii lor uită cum să se comporte, chiar dacă aceeaşi problemă a fost rezolvată în alt context.

Exasperarea dumneavoastră generată de astfel de situații poate să vă tenteze să oferiți soluția. Vă recomandăm să reluați pașii prezentați mai sus, deoarece discutarea lor ajută copilul să învețe să folosească experiențele anterioare pentru a rezolva alte situații asemănătoare.

6. Evaluarea soluției

Copiii trebuie să învețe să evalueze soluțiile din perspectiva consecințelor pe care le-a avut aplicarea acestora. Soluțiile valide sunt de regulă cele care îndeplinesc trei criterii: sunt echitabile, nu rănesc şi generează emoții pozitive pentru cei implicați. Dacă răspunsul la aceste întrebări nu este satisfăcător, atunci orientați copilul către alegerea unei alte soluții. Nu uitați să-l lăudați pentru efort, chiar dacă soluțiile lui nu au fost dintre cele mai bune. Soluțiile nu funcționează întotdeauna şi în realitate, dar important este să învețe copilul CUM să rezolve problema şi nu să o rezolve neapărat perfect.

Pașii rezolvării de probleme sunt prezentați în formă grafică mai jos (vezi Figura 13). Vă reamintim că în cazul în care soluția aleasă nu permite rezolvarea eficientă a problemei, întregul proces se reia.

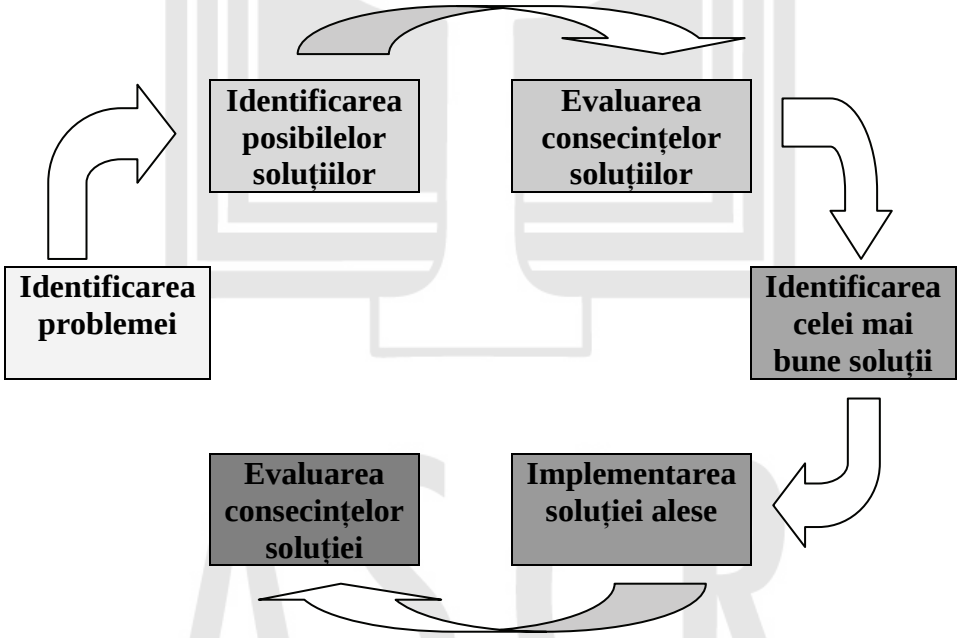


Figura 13

Părintele ca model în rezolvarea de probleme

În afara situațiilor descrise mai sus în care intervenițiexplicit pentru a învăța copilul să-şi rezolve problemele, dumneavoastră sunteți cei care modelează comportamentul copilului prin comportamentele dumneavoastră zilnice. Copiii urmăresc felul în care vă manifestați atunci când primiți o sugestie, sunteți criticat, învinovățit, etc. – reacționați sarcastic, vă enervați sau din contră încercați să cooperați? O conversație simplă prin care decideți destinația de vacanță a familiei dumneavoastră poate fi un exemplu de negociere şi compromis.

Părinții ca model de rezolvare adecvată a problemelor

Identificați situațiile în care copilul are cu adevărat nevoie de ajutorul dumneavoastră

Discutam în contextul jocului cu copilul dumneavoastră despre efectele negative pe care le au încercările dumneavoastră de a vă implica excesiv în rezolvarea de probleme. Copiii devin astfel în mare măsură dependenți de deciziile dumneavoastră şi întârzie să dobândească anumite abilități necesare rezolvării de probleme. Pe de altă parte, nu este bine nici să le cereți copiilor să rezolve singuri problema. Pentru mulți copii, independența pe care o oferiți este contraproductivă, dacă în prealabil nu au fost dezvoltate abilitățile minime necesare rezolvării de probleme. Este important să identificați **cât** şi **în ce situații** este necesară intervenția dumneavoastră.

De exemplu, dacă observați faptul că are dificultăți în a „*citi*" reacțiile celorlalți şi perseverează să facă glume la care ceilalți copii nu râd, puteți să interveniți: „Ceilalți copii au ascultat povestea ta?". Dacă nu vă poate oferi un răspuns ajutați-l întrebând ce au făcut ceilalți copii în timp ce el făcea pe clovnul. Odată ce copilul a identificat reacția celorlalți, puteți să modelați rezolvarea situației prin urmarea paşilor descrişi anterior.

Strategii de dezvoltare a rezolvării de probleme prin joc

Poveştile sau jocurile reprezintă contexte potrivite pentru învățarea rezolvării de probleme de către copii. Vă oferim câteva sugestii privind modul în care puteți să vă folosiți în mod creativ de anumite situații pentru a vă învăța copilul strategii de rezolvare de probleme.

- Puteți utiliza poveştile pentru a crea <u>situații problemă ipotetice</u> pentru care să identificați soluții împreună cu copilul: de exemplu, în povestea „Scufița Roşie"

ați putea întreba „Ce ar fi putut face Scufița pentru a ajunge la bunica ei înaintea lupului?” sau în „Pinocchio” „Ce ar fi trebuit să spună Pinocchio când Vulpoiul şi Motanul l-au chemat în iarmaroc?”.

- Puteți să folosiți poveştile pentru a învăța copiii să anticipeze următoarele acțiuni din poveste (atunci când povestea este necunoscută): „Ce crezi că va face personajul X?... Haide să vedem dacă este aşa”.)
- Poveştile însoțite de imagini pot fi transformate în jocuri: xeroxați imaginile, amestecați-le şi împreună cu copilul dumneavoastră, încercați să le aranjați în ordinea corespunzătoare. Pentru copiii de 3-4 ani vă recomandăm trei sau patru imagini, în timp la cei de peste 5 ani, 5-6 imagini. Nu interveniți în rezolvarea exercițiului, însă puteți să-l ajutați prin întrebări să-şi reamintească povestea.
- Poveştile pot şi utilizate şi pentru a dezvolta capacitatea copiilor de a privi o problemă din mai multe perspective: „La ce crezi că s-a gândit personajul X”, „Tu ai fi făcut la fel în locul lui?”, „Cum s-a simțit el?”, „Tu cum te-ai fi simțit dacă ai fi fost în locul lui?”. Focalizați-vă atât pe emoțiile pozitive, cât şi pe cele negative: important este ca ambele categorii să fie recunoscute. După cum spuneam, această abilitate este extrem de importantă deoarece copiii care sunt agresivi sau timizi au nevoie de această capacitate pentru a se putea comporta fără să recurgă la strategii eronate de a face față situației.
- Puteți inventa situații problemă despre care ştiți că pot să apară în viața copilului dumneavoastră pentru a modela paşii rezolvării de probleme.

Învățarea rezolvării de probleme

• Ajutați copiii să identifice problema şi să conştientizeze emoțiile proprii şi ale celorlalți;
• Generați cât mai multe alternative împreună cu copilul;
• Identificați consecințele soluțiilor identificate (mai ales cu copiii de peste 5 ani);
• Ajutați copiii să implementeze soluția cea mai potrivită;
• Anticipați situațiile în care soluția nu va avea efectele aşteptate;
• Evaluați consecințele implementării soluției;
• Lăudați eforturile copiilor de a rezolva probleme, chiar dacă nu găsesc răspunsul corect;
• Fiți un model de rezolvare de probleme pentru copilul dumneavoastră;
• Interveniți în rezolvarea problemelor atunci când este nevoie;
• Utilizați poveştile, jocurile şi păpuşile pentru exersarea rezolvării de probleme.

CAPITOLUL III

MODUL DE ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA ŞI OPTIMIZAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE

Competența Emoțională este definită drept capacitatea de a recunoaşte şi interpreta emoțiile proprii şi ale celorlalți, precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională.

Dezvoltarea competenței emoționale la această vârstă este extrem de importantă, ea contribuind semnificativ la dezvoltarea altor abilități care vor facilita adaptarea copilului la cerințele mediului (vezi ***Capitolul I***).

Competențele emoționale sunt împărțite în trei categorii:

- **trăirea şi exprimarea emoțiilor;**
- **înțelegerea şi recunoaşterea emoțiilor;**
- **reglarea emoțională.**

În cele ce urmează, vă vom oferi câteva activități pe grupele de vârstă de 3-4, respectiv 5-7 ani, pe care le puteți implementa acasă, împreună cu copilul.

ASCR

ACTIVITĂȚI PENTRU COPIII DE 3-4 ANI			
NR.	**DENUMIREA ACTIVITĂȚII**	**COMPETENȚA DEZVOLTATĂ**	**PAG.**
1.	**„HARTA EMOȚIILOR”**	• Conştientizarea emoțiilor • Exprimarea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**152**
2.	**CUTIILE FERMECATE CU EMOȚII**	• Conştientizarea emoțiilor • Exprimarea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**153**
3.	**CUM MĂ SIMT AZI ...**	• Conştientizarea emoțiilor • Exprimarea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**154**
4.	**CE MI SE ÎNTÂMPLĂ CÂND MĂ SIMT...**	• Conştientizarea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**155**
5.	**CUM TE-AI SIMȚI DACĂ...**	• Recunoaşterea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**156**
6.	**JOC DE CĂRȚI PENTRU EMOȚII**	• Recunoaşterea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**157**
7.	**SĂ NE GÂNDIM LA EMOȚIILE CELORLALȚI**	• Recunoaşterea şi etichetarea emoțiilor proprii şi ale celorlalți	**158**
8.	**DETECTIVUL DE EMOȚII**	• Recunoaşterea şi etichetarea emoțiilor proprii şi ale celorlalți	**159**
9.	**CE-AR FI DACĂ...**	• Identificarea consecințelor emoțiilor • Recunoaşterea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**160**
10.	**OGLINDA FERMECATĂ**	• Exprimarea emoțiilor proprii • Recunoaşterea emoțiilor	**161**
11.	**BRUNO ŞI BRUNI NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ NE EXPRIMĂM EMOȚIILE**	• Reglarea emoțională • Recunoaşterea emoțiilor	**162**
12.	**POVESTEA BROSCUȚEI ȚESTOASE**	• Reglarea emoțională • Recunoaşterea emoțiilor	**163**
13.	**BROSCUȚA ȚESTOASĂ NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ FIM SUPER-BROSCUȚE**	• Reglarea emoțională • Recunoaşterea emoțiilor	**164**

Activitatea 1

Vârsta
3-4 ani

„Harta emoțiilor”

Obiective

- Să identifice emoțiile de bucurie, furie, tristețe, teamă
- Să exprime corect emoția observată
- Să eticheteze corect emoțiile prezentate

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: conştientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: „*harta emoțiilor*” (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 1), poveste.

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți copilului o poveste. Acolo unde se pot identifica reacțiile emoționale ale personajelor, cereți-i să le indice cu ajutorul „*hărții emoțiilor*”. („Cum s-a simțit....?”) Identificați împreună cu copilul etichetele verbale corespunzătoare fiecărei emoții. Puteți să repetați această activitate în mai multe situații, utilizând diferite poveşti.

Nu uitați să lăudați copilul pentru recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin intermediul acestei activități copiii achiziționează cuvinte care denumesc emoții.

NOTĂ!
Alegeți poveşti cu care copilul este familiarizat (de ex. „Scufița Roşie”, „Albă ca Zăpada”, „Pinocchio”, „Frumoasa din pădurea adormită”, etc.).

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conştientizării trăirilor emoționale proprii şi ale celorlalți;
b. ajută copiii să dobândească strategii de reglare emoțională şi ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.

Activitatea 2

Vârsta
3-4 ani

Cutiile fermecate cu emoții

Obiective

- Să identifice şi să conştientizeze emoțiile trăite
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale din desen
- Să asocieze trăirile emoționale cu un anumit context

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: conştientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: cutii, cartonaşe cu emoții (bucurie, furie, tristețe, teamă).

PROCEDURA DE LUCRU:
Puneți într-o cutie toate cartonaşele cu emoții pozitive, iar în cea de-a doua pe cele cu emoții negative.
Atât dumneavoastră, cât şi copilul veți scoate din fiecare cutie câte un cartonaş, astfel încât să aveți în mână un cartonaş reprezentând o emoție pozitivă (bucurie) şi una negativă (furie, tristețe, teamă).
Rugați copilul să identifice denumirile emoțiilor de pe cartonaşe şi să se gândească la o situație în care s-a simțit bucuros, respectiv o situație în care a simțit tristețe/teamă/furie.

Încurajați copilul să identifice etichetele verbale ale emoțiilor!
Nu criticați copilul pentru exprimarea emoțiilor negative!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile proprii şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin această activitate copiii încep să se familiarizeze cu contextul de apariție al emoțiilor, ceea ce permite înțelegerea consecințelor trăirilor emoționale;
c. îmbunătățeşte relația copilului cu părintele prin intermediul discuțiilor despre emoții.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conştientizării trăirilor emoționale;
b. sprijină copiii în dobândirea cunoştințelor care le permit să transmită în mod adecvat mesajele cu conținut emoțional.

NOTĂ!
Dacă este nevoie, ajutați copilul să identifice emoțiile cu ajutorul *„hărții emoțiilor*”. (Anexa C.E. 1)

Activitatea 3

Vârsta
3-4 ani

Cum mă simt azi...

Obiective

- Să identifice şi să conştientizeze emoţiile trăite
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoţionale din desen

COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale
COMPETENŢA SPECIFICĂ: conştientizarea emoţiilor, exprimarea emoţiilor, etichetarea corectă a emoţiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinţii)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: coli de hârtie, creioane colorate.

PROCEDURA DE LUCRU:

Daţi copilului o coală de hârtie şi creioane colorate.
Rugaţi copilul să deseneze cum se simte (permiteţi-i să folosească orice culori doreşte).
La final, discutaţi conţinutul desenului împreună cu copilul. Încurajaţi-l să identifice şi să denumească emoţia desenată.

Nu criticaţi desenul copilului, important este să identifice corect emoţia trăită!
Acceptaţi şi emoţiile negative ale copilului dumneavoastră!

OBSERVAŢII:
a. prin această activitate copiii învaţă să identifice corect emoţiile proprii şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin această activitate copiii învaţă despre emoţii prin intermediul desenului – o activitate specifică vârstei.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:
a. permite copiilor să achiziţioneze prerechizitele necesare conştientizării trăirilor emoţionale proprii;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoţională şi ulterior de relaţionare optimă cu ceilalţi.

NOTĂ!
Desenele care exprimă emoţii pozitive pot să fie expuse pe frigider sau în într-un alt loc în care să fie la vedere.

Activitatea 4

Vârsta
3-4 ani

Ce mi se întâmplă când mă simt...

Obiective

- Să conştientizeze reacţiile care însoţesc anumite stări emoţionale (bucurie, tristeţe, teamă, furie)
- Să identifice etichetele verbale corecte ale emoţiilor

COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale
COMPETENŢA SPECIFICĂ: conştientizarea emoţiilor, etichetarea corectă a emoţiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinţii)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: „*harta emoţiilor*" (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 1).

PROCEDURA DE LUCRU:

Arătaţi copilului una dintre emoţiile de pe „*harta emoţiilor*".
Rugaţi-l să denumească emoţia respectivă.
Încurajaţi copilul să descrie ce reacţii are în cazul în care simte emoţia respectivă (ce simte, ce face).

Lăudaţi copilul pentru răspunsurile pe care le oferă!
Oferiţi ajutor atunci când are dificultăţi în descrierea propriilor reacţii emoţionale!

OBSERVAŢII:
a. prin această activitate copiii conştientizează faptul că în anumite situaţii au anumite reacţii emoţionale şi comportamentale;
b. copiii învaţă să eticheteze corect emoţiile;
c. această activitate permite copiilor să exerseze cunoştinţele privind recunoaşterea şi etichetarea emoţiilor.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:
a. conştientizarea emoţiilor trăite stă la baza achiziţionării celorlalte competenţe emoţionale;
b. identificarea şi conştientizarea emoţiilor trăite, precum şi a reacţiilor comportamentale în situaţii cu încărcătură emoţională, facilitează achiziţionarea strategiilor de reglare emoţională.

NOTĂ!
Această activitate poate fi un bun exerciţiu şi pentru dumneavoastră. Reflectaţi asupra propriilor reacţii emoţionale şi comportamentale.

Activitatea 5

Vârsta
3-4 ani

Cum te-ai simți dacă...

Obiective

- Să asocieze anumite situații cu anumite reacții emoționale
- Să înțeleagă faptul că două persoane pot avea reacții diferite față de aceeaşi situație
- Să identifice consecințele reacțiilor emoționale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoaşterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: listă de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 2).

PROCEDURA DE LUCRU:
Întrebați-vă copilul cum s-ar simți dacă s-ar afla într-una dintre situațiile descrise mai jos. Acolo unde este cazul puteți să identificați împreună cu el, mai multe emoții posibile. („Cum s-ar mai putea simți cineva într-o altfel de situație?")
Încurajați copilul să vă spună care ar putea fi consecințele faptului că trăieşte acele reacții emoționale. („Ce crezi că s-ar putea întâmpla după aceea?")

Lăudați copilul pentru identificarea consecințelor!
Dacă are nevoie de sprijinul dumneavoastră, nu ezitați să-l acordați!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează vocabularul emoțiilor;
b. această activitate facilitează înțelegerea faptului că oamenii pot avea reacții emoționale diferite;
c. această activitate dezvoltă capacitatea de identificare a consecințelor şi de a face predicții în ceea ce priveşte comportamentul celorlalte persoane.

NOTĂ!
Un copil de această vârstă poate să întâmpine dificultăți în identificarea consecințelor. Oferiți-i ajutor într-o primă fază pentru ca apoi să reduceți sprijinul.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor şi să identifice consecințele trăirilor emoționale;
b. ajută copiii să înțeleagă faptul că pot exista mai multe perspective asupra aceleiaşi situații, ceea ce facilitează dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme.

Activitatea 6

Vârsta
3-4 ani

Joc de cărți cu emoții

Obiective

- Să identifice emoțiile în funcție de indicii non-verbali
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale
- Să identifice contextele în care se manifestă anumite emoții

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoaşterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: imagini cu persoane care exprimă diferite trăiri emoționale (bucurie, furie tristețe, teamă).

PROCEDURA DE LUCRU:
Decupați din reviste sau xeroxați imagini cu persoane care exprimă una dintre emoțiile descrise mai sus.
Arătați copilului imaginile și rugați-l să identifice emoția persoanei respective. („Cum crezi că se simte?")
Întrebați copilul în ce situație s-a simțit la fel ca şi persoana din imagine. („Tu când te-ai simțit la fel ca și el/ea?")
La final, propuneți copilului un joc prin care să adune toate cartonașele care exprimă o anumită emoție (ex. bucurie). Procedați la fel pentru fiecare emoție.

Nu uitați să lăudați copilul pentru recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor! Dacă copilul are dificultăți în a-şi aminti situații în care a trăit o anumită emoție, ajutați-l oferind ca exemplu o situație în care copilul a fost implicat!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. această activitate facilitează dezvoltarea vocabularului despre emoții şi ajută copiii să asocieze anumite contexte cu manifestarea unor emoții specifice.

NOTĂ!
Aveți grijă ca imaginile alese să corespundă emoțiilor, astfel încât copilul să aibă mai puține dificultăți în a le recunoaşte.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor şi să recunoască manifestările emoționale pe baza indicilor non-verbali, ceea ce facilitează
transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoțională şi ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.

Activitatea 7

Vârsta
3-4 ani

Să ne gândim la emoțiile celorlalți

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: experienţierea şi exprimarea emoţiilor, recunoaşterea emoţiilor celorlalţi

Obiective

- Să învețe să identifice trăirile emoționale ale celorlalți
- Să propună modalități de a-şi manifesta empatia
- Să exerseze manifestarea empatiei

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: situații (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 3), o păpuşă.

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți copilului situațiile descrise în anexă.
Întrebați-l cum se simte cealaltă persoană şi cum s-ar simți dacă ar fi în locul acelei persoane (dacă este nevoie utilizați „*harta emoțiilor*" pentru a-l ajuta să identifice corect trăirile emoționale).
După ce ați identificat emoțiile, cereți copilului să vă arate cu ajutorul păpuşii cum s-ar comporta. („Ce faci?")

Lăudați copilul pentru manifestarea empatiei!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează etichetarea corectă a trăirilor emoționale ale celorlalți;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele prin care se manifestă empatia;
c. prin intermediul acestei activități este facilitată exprimarea adecvată a emoțiilor.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de reglare emoțională;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare relaționării cu ceilalți.

NOTĂ!
Nu uitați să țineți cont de faptul că în acest interval de vârstă empatia se manifestă mai ales non-verbal.

Activitatea 8

Vârsta
3-4 ani

Detectivul de emoții

Obiective

- Să identifice reacțiile emoționale proprii şi ale celorlalți
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale proprii şi ale celorlalți
- Să învețe că într-o anumită situație nu toată lumea reacționează la fel

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor proprii şi ale celorlalți

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții).

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: „*harta emoțiilor*" (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 1), poveste.

PROCEDURA DE LUCRU:
Citiți copilului povestea.
Identificați reacțiile emoționale ale personajelor.
Mimați emoția şi cereți copilului să o denumească verbal sau să o indice cu ajutorul. „*hărții emoțiilor*". („Cum s-a simțit...?")
Stabiliți împreună cu copilul dacă personajele din poveste au avut reacții emoționale diferite față de aceeaşi situație.
Discutați împreună cu copilul care ar fi reacțiile lui emoționale în situația respectivă. („Cum te-ai simți în locul lui...?")

Nu criticați copilul dacă nu identifică şi nu etichetează corect reacțiile emoționale ale personajelor!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii pot exersa recunoaşterea emoțiilor, dar şi exprimarea non-verbală a acestora;
b. prin această activitate se dezvoltă simultan şi capacitatea copilului de a empatiza;
c. prin identificarea posibilelor reacții emoționale, se dezvoltă şi cunoştințele copilului despre modalități adecvate sau improprii de manifestare emoțională, ceea ce va contribui la dezvoltarea reglării emoționale.

NOTĂ!
Pentru această activitate vă sugerăm să utilizați poveşti cu care copilul este familiarizat sau pe cele din volumul „Poveşti raționale pentru copii".

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor proprii şi ale celorlalți sunt competențele de bază ale dezvoltării emoționale şi implicit ale relaționării interpresonale optime;
b. însuşirea exprimării emoționale optime şi a recunoaşterii emoțiilor celorlalți, vor facilita adoptarea strategiilor de reglare emoțională potrivite situației, precum şi exprimarea empatiei.

Activitatea 9

Vârsta
3-4 ani

Ce-ar fi dacă...

Obiective

- Să identifice reacțiile emoționale din contextele descrise
- Să identifice consecințele reacțiilor emoționale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: identificarea consecințelor emoțiilor, recunoaşterea emoțiilor şi etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 4).

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți pe rând situațiile descrise în scenarii.
Întrerupeți povestea de fiecare dată când un personaj urmează să reacționeze la o anumită situație.
Identificați împreună cu copilul emoțiile personajelor.
Cereți copilului să anticipeze cum se va comporta personajul respectiv şi să se gândească la posibilele consecințe ale comportamentului acestuia. („Ce crezi că va face?”, „Ce s-ar putea întâmpla după aceea?”)

Lăudați copilul pentru răspunsurile pe care le oferă!
Oferiți ajutor atunci când are dificultăți în identificarea consecințelor!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii îşi dezvoltă vocabularul emoțiilor;
b. această activitate permite copiilor să identifice consecințele emoțiilor asupra comportamentului;
c. copiii pot să dezvolte capacitatea de a anticipa anumite reacții comportamentale ale celorlalți.

NOTĂ!
Un copil de această vârstă are nevoie de sprijin în ceea ce priveşte identificarea consecințelor trăirilor emoționale. Nu ezitați să-i oferiți ajutor.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor şi să identifice consecințele trăirilor emoționale;
b. sprijină copiii în achiziționarea competențelor necesare reglării emoționale şi ulterior rezolvării de probleme.

Activitatea 10

Vârsta
3-4 ani

Oglinda fermecată

Obiective

- Să mimeze emoțiile de bucurie, furie, tristețe şi teamă
- Să învețe să asocieze corect eticheta verbală cu exprimarea facială a emoției respective
- Să eticheteze corect emoțiile de bază

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: exprimarea emoțiilor proprii, recunoaşterea emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: oglinzi, „*harta emoțiilor*" (pentru detalii, vezi C.E. 1).

PROCEDURA DE LUCRU:
Spuneți copilului că vă veți juca cu oglinzile.
Arătați copilului una dintre emoțiile de pe „*harta emoțiilor*" şi cereți-i să denumească emoția indicată de către dumneavoastră.
Apoi, rugați copilul să mimeze acea emoție, ținând oglinda în mână. Dacă este nevoie, puteți să mimați dumneavoastră emoția pentru a oferi un exemplu.
Repetați scenariul pentru fiecare emoție (bucurie, furie, tristețe, teamă).

În situațiile în care copilul confundă anumite expresii emoționale, oferiți-i ajutor mimând emoția respectivă!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii pot exersa exprimarea facială corectă a emoțiilor de bucurie, furie, tristețe, teamă;
b. prin această activitate copiii învață să asocieze corect etichetele verbale ale emoțiilor cu expresiile faciale corespunzătoare.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. exprimarea şi recunoaşterea corectă a emoțiilor reprezintă fundamentul pentru achiziționarea abilităților de reglare emoțională;
b. dezvoltând această abilitate copiii vor învăța să interacționeze eficient cu ceilalți copii sau cu adulții;
c. concordanța dintre emoția trăită şi emoția exprimată permite transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional.

NOTĂ!
Utilizați contextele cotidiene pentru a atrage atenția asupra reacțiilor emoționale ale celorlalți.

Activitatea 11

Vârsta
3-4 ani

Bruno şi Bruni ne învață cum să ne exprimăm emoțiile

Obiective

- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate şi cele inadecvate
- Să-şi diversifice repertoriul de strategii de reglare emoțională

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoaşterea emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 5), păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:
Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
După fiecare pereche de scenete, cereți copilului să identifice reacțiile emoționale ale personajelor. („Cum s-a simțit... atunci când...?")
Identificați împreună cu copilul care a fost personajul care a reacționat în mod adecvat. („Cine crezi că s-a comportat bine?")
Apoi, exersați prin joc de rol împreună cu copilul reacția adecvată pentru fiecare dintre scenariile propuse.

Dacă este nevoie intervenițicu sugestii pe parcursul jocurilor de rol!
Lăudați copilul pentru prestația lui în timpul jocurilor de rol!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu faptul că în aceeaşi situație mai multe persoane pot avea diferite reacții;
b. copiii încep să diferențieze între reacțiile emoționale şi comportamentale adecvate sau inadecvate;
c. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a emoțiilor negative.

NOTĂ!
Nu încercați să impuneți copilului varianta corectă. Ajutați-l să o găsească oferindu-i sugestii.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională;
b. asigură dobândirea unor strategii de relaționare adecvate.

Activitatea 12

Vârsta
3-4 ani

Povestea Broscuței Țestoase

Obiective

- Să se familiarizeze cu personajul Broscuței Țestoase
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor
- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate și cele inadecvate

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoaşterea emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: fișa de desen, povestea, fișa cu etapele tehnicii „***broscuței țestoase***” (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 6, C.E.7 şi C.E. 8), creioane colorate.

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I

Încurajați copilul să coloreze fișa cu broscuța țestoasă.
Familiarizați copilul cu broscuța țestoasă şi discutați despre modul în care aceasta se ascunde în carapace pentru a se apăra. („Ce animal este acesta?”, „Ai mai văzut undeva un astfel de animal?”, etc.)

Etapa II

Citiți copilului povestea Broscuței Țestoase.
Pe parcursul poveștii identificați împreună cu copilul reacțiile emoționale ale personajelor. („Cum s-a simțit... atunci când...?”)
Cereți copilului să identifice personajul care a reacționat în mod adecvat. („Cine credeți că s-a comportat bine?”)
La final, exersați împreună cu copilul tehnica „***broscuței țestoase***”.

Lăudați copilul pentru recunoaşterea emoțiilor şi pentru identificarea strategiilor inadecvate de reglare emoțională!

OBSERVAȚII:

a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu tehnica „broscuței țestoase” şi învață să-şi gestioneze în mod adecvat furia;
b. copiii diferențiază între reacțiile emoționale şi comportamentale adecvate sau inadecvate;
c. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a furiei.

NOTĂ!
Continuați acest exercițiu cu activitatea „Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe”.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:

a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională;
b. ajută copiii să învețe să stabilească şi să mențină relații de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 13

Vârsta
3-4 ani

Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe

Obiective

- Să se familiarizeze cu personajul Broscuței Țestoase
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor
- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate și cele inadecvate

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoaşterea emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: fişa cu etapele tehnicii „***broscuței țestoase***”, scenariile, diploma de „*super-broscuță*” (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 8, C.E. 9, şi C.E. 10).

PROCEDURA DE LUCRU:
Etapa I
Reamintiți copilului etapele tehnicii „***broscuței țestoase***” cu ajutorul fişei.
Repetați fiecare etapă împreună cu copilul.
Etapa II
Descrieți una dintre situațiile din anexă şi cereți copilului să vă spună ce ar face broscuța țestoasă.
Pentru fiecare scenariu realizați un joc de rol împreună cu copilul pentru a exersa modul în care reacționează broscuța.

Lăudați copilul pentru prestația sa în jocul de rol!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu tehnica „***broscuței țestoase***” prin intermediul căreia învață să-şi gestioneze în mod adecvat furia;
b. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a furiei.

NOTĂ!
După încheierea activității nu uitați să acordați copilului diploma de „*super-broscuță*”.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională;
b. ajută copiii să învețe să stabilească şi să mențină relații de prietenie cu ceilalți copii.

ACTIVITĂȚI PENTRU COPIII DE 5-7 ANI			
NR.	**DENUMIREA ACTIVITĂȚII**	**COMPETENȚA DEZVOLTATĂ**	**PAG.**
14.	**HARTA EMOȚIILOR**	• Conştientizarea emoțiilor • Exprimarea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**166**
15.	**CUTIILE FERMECATE CU EMOȚII**	• Conştientizarea emoțiilor • Exprimarea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**167**
16.	**CUM MĂ SIMT AZI...**	• Conştientizarea emoțiilor • Exprimarea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**168**
17.	**CE MI SE ÎNTÂMPLĂ CÂND MĂ SIMT...**	• Conştientizarea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**169**
18.	**CUM TE-AI SIMȚI DACĂ...**	• Recunoaşterea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**170**
19.	**JOC DE CĂRȚI PENTRU EMOȚII**	• Recunoaşterea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**171**
20.	**SĂ NEGÂNDIM LA EMOȚIILE CELORLALȚI**	• Recunoaşterea şi etichetarea emoțiilor proprii şi ale celorlalți	**172**
21.	**DETECTIVUL DE EMOȚII**	• Recunoaşterea şi etichetarea emoțiilor proprii şi ale celorlalți	**173**
22.	**CE-AR FI DACĂ...**	• Identificarea consecinţelor emoțiilor • Recunoaşterea emoțiilor • Etichetarea corectă a emoțiilor	**174**
23.	**OGLINDA FERMECATĂ**	• Exprimarea emoțiilor proprii • Recunoaşterea emoțiilor	**175**
24.	**BRUNO ŞI BRUNI NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ NE EXPRIMĂM EMOȚIILE**	• Reglarea emoțională • Recunoaşterea emoțiilor	**176**
25.	**POVESTEA BROSCUȚEI ȚESTOASE**	• Reglarea emoțională • Recunoaşterea emoțiilor	**177**
26.	**BROSCUȚA ȚESTOASĂ NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ FIM SUPER-BROSCUȚE**	• Reglarea emoțională • Recunoaşterea emoțiilor	**178**
27.	**DETECTIVUL DE EMOȚII II**	• Reglarea emoțională	**179**
28.	**VULPOIUL NE ÎNVAȚĂ MONOLOGUL POZITIV**	• Reglarea emoțională	**180**

Activitatea 14

Vârsta
5-7 ani

Harta emoțiilor

Obiective

- Să identifice emoțiile de bucurie, furie, tristețe, teamă, dezgust, surprindere
- Să exprime corect emoția observată
- Să eticheteze corect emoțiile prezentate

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: conştientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: „*harta emoțiilor*" (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 11), poveste.

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți copilului o poveste. Acolo unde se pot identifica reacțiile emoționale ale personajelor, cereți-i să le indice cu ajutorul „*hărții emoțiilor*". („Cum s-a simțit....?") Identificați împreună cu copilul etichetele verbale corespunzătoare fiecărei emoții. Puteți să repetați această activitate în mai multe situații, utilizând diferite povești.

Nu uitați să lăudați copilul pentru recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin intermediul acestei activități copiii achiziționează cuvinte care denumesc emoții.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conştientizării răirilor emoționale proprii şi ale celorlalți;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoțională şi ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.

NOTĂ!
Alegeți atât povești cu care copilul este familiarizat, cât şi altele noi.

Activitatea 15

Vârsta
5-7 ani

Cutiile fermecate cu emoții

Obiective

- Să identifice şi să conştientizeze emoțiile trăite
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale din desen
- Să asocieze trăirile emoționale cu un anumit context

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: conştientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: cutii, cartonaşe cu emoții (bucurie, furie, tristețe, teamă, surprindere, dezgust).

PROCEDURA DE LUCRU:
Puneți într-o cutie toate cartonaşele cu emoții pozitive, iar în cea de-a doua pe cele cu emoții negative.
Atât dumneavoastră, cât şi copilul veți scoate din fiecare cutie un câte un cartonaş, astfel încât să aveți în mână un cartonaş reprezentând o emoție pozitivă (bucurie, surprindere) şi una negativă (furie, tristețe, teamă, dezgust).
Rugați copilul să identifice denumirile emoțiilor de pe cartonaşe şi să se gândească la o situație în care s-a simțit bucuros/surprins, respectiv o situație în care a simțit tristețe/teamă/furie/dezgust.
Ulterior, identificați emoțiile de pe cartonaşele dumneavoastră şi povestiți-i situații în care ați trăit astfel de emoții.

Încurajați copilul să identifice etichetele verbale ale emoțiilor!
Nu criticați copilul pentru exprimarea emoțiilor negative!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile proprii şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin această activitate copiii încep să se familiarizeze cu contextul de apariție al emoțiilor, ceea ce permite înțelegerea consecințelor trăirilor emoționale;
c. îmbunătățeşte relația copilului cu părintele prin intermediul discuțiilor despre emoții.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conştientizării trăirilor emoționale;
b. sprijină copiii în dobândirea cunoştințelor care le permit să transmită în mod adecvat mesajele cu conținut emoțional.

NOTĂ!
Dacă este nevoie, ajutați copiii să identifice emoțiile cu ajutorul „*hărții emoțiilor*”. (Anexa C.E. 11)

Activitatea 16

Vârsta
5-7 ani

Cum mă simt azi...

Obiective

- Să identifice şi să conştientizeze emoţiile trăite
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoţionale din desen

COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale
COMPETENŢA SPECIFICĂ: conştientizarea emoţiilor, exprimarea emoţiilor, etichetarea corectă a emoţiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinţii)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: coli de hârtie, creioane colorate.

PROCEDURA DE LUCRU:

Daţi copilului o coală de hârtie şi creioanele colorate.
Rugaţi copilul să deseneze cum se simte (permiteţi-i să folosească orice culoare doreşte).
La final, cereţi-i să vă arate desenul său şi să denumească emoţia desenată.
Încurajaţi copilul să povestească o situaţie în care a trăit o emoţie asemănătoare celei desenate.

Nu criticaţi desenul copilului, important este să identifice corect emoţia trăită!

OBSERVAŢII:
a. prin această activitate copiii învaţă să identifice corect emoţiile proprii şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin această activitate copiii învaţă despre emoţii prin intermediul desenului, o activitate specifică vârstei;
c. prin această activitate copiii încep să se familiarizeze cu posibilele cauze ale emoţiilor.

NOTĂ!
Desenele care exprimă emoţii pozitive pot să fie expuse pe frigider sau în într-un alt loc în care să fie la vedere.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:
a. permite copiilor să achiziţioneze prerechizitele necesare conştientizării trăirilor emoţionale proprii;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoţională şi ulterior de relaţionare optimă cu ceilalţi.

Activitatea 17

Vârsta
5-7 ani

Ce mi se întâmplă când mă simt...

Obiective

- Să conştientizeze reacţiile care însoţesc anumite stări emoţionale (bucurie, tristeţe, teamă, furie, dezgust, surprindere, ruşine, mândrie)
- Să identifice etichetele verbale corecte ale emoţiilor
- Să-şi diversifice repertoriul de strategii de reglare emoţională

COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale
COMPETENŢA SPECIFICĂ: conştientizarea emoţiilor, etichetarea corectă a emoţiilor, reglarea emoţională

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinţii)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: „*harta emoţiilor*" (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 11).

PROCEDURA DE LUCRU:
Arătaţi copilului una dintre emoţiile de pe „*harta emoţiilor*".
Cereţi-i să denumească emoţia respectivă.
Rugaţi copilul să descrie ce reacţii are (ce simte, ce face).
Identificaţi împreună cu copilul aspectele pozitive şi negative ale reacţiilor sale prin identificarea posibilelor consecinţe.
Pentru reacţiile pe care le consideraţi inadecvate, încurajaţi copilul să găsească cât mai multe alternative adecvate.

Lăudaţi copilul pentru răspunsurile pe care le oferă!
Oferiţi ajutor atunci când are dificultăţi în identificarea posibilelor consecinţe şi a reacţiilor emoţionale adecvate!

OBSERVAŢII:
a. prin această activitate copiii conştientizează faptul că în anumite situaţii au anumite reacţii emoţionale şi comportamentale;
b. copiii învaţă să eticheteze corect emoţiile;
c. prin această activitate copiii învaţă strategii alternative de gestionare a reacţiilor emoţionale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:
a. conştientizarea emoţiilor trăite stă la baza achiziţionării celorlalte competenţe emoţionale;
b. permite identificarea unor reacţii emoţionale alternative, care vor facilita achiziţionarea strategiilor de reglare emoţională;
c. identificarea şi conştientizarea emoţiilor trăite, precum şi a reacţiilor comportamentale în situaţii cu încărcătură emoţională, facilitează achiziţionarea strategiilor de reglare emoţională.

NOTĂ!
Nu criticaţi copilul chiar dacă alternativele oferite nu sunt ideale.

Activitatea 18

Vârsta
5-7 ani

Să ne gândim la emoțiile celorlalți

Obiective

- Să învețe să identifice trăirile emoționale ale celorlalți
- Să propună modalități de a-şi manifesta empatia
- Să exerseze manifestarea empatiei

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: experienţierea şi exprimarea emoțiilor, recunoaşterea emoțiilor celorlalți

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: situații (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 3), o păpuşă.

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți copilului situațiile descrise în anexă.
Întrebați-l cum se simte cealaltă persoană şi cum s-ar simți dacă ar fi în locul acelei persoane (dacă este nevoie utilizați „*harta emoțiilor*" pentru a-l ajuta să identifice corect trăirile emoționale).
După ce ați identificat emoțiile, cereți copilului să vă arate cu ajutorul păpuşii cum s-ar comporta. („Ce faci?")

Lăudați copilul pentru manifestarea empatiei!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează etichetarea corectă a trăirilor emoționale ale celorlalți;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele prin care se manifestă empatia;
c. prin intermediul acestei activități este facilitată exprimarea adecvată a emoțiilor.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor dezvolte abilități de reglare emoțională;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare relaționării cu ceilalți.

NOTĂ!
Nu uitați să țineți cont de faptul că în acest interval de vârstă empatia se manifestă atât non-verbal, cât şi verbal.

Activitatea 19

Vârsta
5 - 7 ani

Detectivul de emoții I

Obiective

- Să identifice şi să eticheteze corect reacțiile emoționale proprii şi ale celorlalți
- Să învețe că într-o anumită situație nu toată lumea reacționează la fel
- Să exerseze manifestarea empatiei

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor proprii şi ale celorlalți

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții).

DURATĂ: 15 -20 minute

MATERIALE: poveste.

PROCEDURA DE LUCRU:
Citiți copilului povestea.
Identificați reacțiile emoționale ale personajelor.
Mimați emoția şi cereți copilului să o denumească verbal sau să le indice cu ajutorul. „*hărții emoțiilor*”. („Cum s-a simțit...?”)
Identificați în ce măsură personajele din poveste au avut reacții emoționale diferite în aceeaşi situație.
Stabiliți împreună cu copilul care ar fi fost reacțiile lui emoționale în locul personajelor şi ce ar fi făcut pentru a le face să se simtă mai bine. („Cum te-ai fi simțit în locul...?”, „Ce ai fi făcut ca să-l ajuți să se simtă mai bine?”)

Nu criticați şi etichetați ca nepotrivite reacțiile emoționale ale copilului pe parcursul activității!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii pot exersa recunoaşterea emoțiilor, dar şi exprimarea non-verbală a acestora;
b. prin această activitate se dezvoltă simultan şi capacitatea copilului de a empatiza;
c. prin identificarea posibilelor reacții emoționale, se dezvoltă şi cunoştințele copilului despre modalități adecvate sau improprii de manifestare emoțională, ceea ce va contribui la dezvoltarea reglării emoționale.

NOTĂ!
Pentru această activitate vă sugerăm să utilizați poveşti cu care copilul este familiarizat sau pe cele din volumul „Poveşti raționale pentru copii”.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor proprii şi ale celorlalți sunt competențele de bază ale dezvoltării emoționale, şi implicit ale relaționării interpersonale optime;
b. însuşirea exprimării emoționale optime şi a recunoaşterii emoțiilor celorlalți facilitează adoptarea strategiilor de reglare emoțională potrivite situației, precum şi exprimarea empatiei.

Activitatea 20

Vârsta
5-7 ani

Cum te-ai simți dacă...

Obiective

- Să asocieze anumite situații cu anumite reacții emoționale (inclusiv emoții sociale: mândrie, rușine)
- Să înțeleagă faptul că două persoane pot avea reacții diferite față de aceeaşi situație
- Să identifice cauzele şi consecințele reacțiilor emoționale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoaşterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: listă de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 12).

PROCEDURA DE LUCRU:
Întrebați copilul cum s-ar simți dacă s-ar afla într-una dintre situațiile descrise în lista din anexă.
Acolo unde este cazul puteți să identificați mai multe emoții. („Cum s-ar mai putea simți cineva în această situație?")
Rugați copilul să identifice care ar putea să fie cauzele respectivelor reacții emoționale („De ce crezi că se simte...?")
Încurajați copilul să vă spună care ar putea fi consecințele faptului că trăieşte acele reacții emoționale. („Ce crezi că s-ar putea întâmpla după aceea?")

Lăudați copilul pentru identificarea cauzelor şi consecințelor!
Dacă are nevoie de sprijinul dumneavoastră, nu ezitați să-l acordați!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă vocabularul emoțiilor;
b. această activitate facilitează înțelegerea faptului că oamenii pot avea diferite reacții emoționale;
c. această activitate dezvoltă capacitatea de identificare a consecințelor şi de a face predicții în ceea ce priveşte comportamentul celorlalte persoane.

NOTĂ!
Un copil de această vârstă are nevoie de mai puțin sprijin în ceea ce priveşte identificarea cauzelor şi consecințelor trăirilor emoționale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor şi să identifice consecințele trăirilor emoționale;
b. ajută copiii să înțeleagă faptul că pot exista mai multe perspective asupra aceleiaşi situații, ceea ce facilitează dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme.

Activitatea 21

Vârsta
5-7 ani

Joc de cărți cu emoții

Obiective

- Să identifice emoțiile în funcție de indicii non-verbali
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale
- Să identifice contextele în care se manifestă anumite emoții şi posibilele cauze ale acestora

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoaşterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor, identificarea cauzelor emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: imagini cu persoane care exprimă diferite trăiri emoționale (bucurie, furie, tristețe, teamă, surprindere, dezgust).

PROCEDURA DE LUCRU:
Decupați din reviste sau xeroxați imagini cu persoane care exprimă emoțiile descrise mai sus.
Arătați copilului imaginile şi rugați-l să identifice emoția persoanei. („Cum crezi că se simte?")
Întrebați copilul în ce situație s-a simțit la fel ca şi persoana din imagine. („Tu când te-ai simțit la fel ca şi el/ea?")
Încurajați copilul să găsească posibile explicații pentru modul în care se simte persoana respectivă. („Ce crezi că s-a întâmplat?", „De ce e bucuros/furios/trist/îi este teamă/este surprins/e dezgustat?")

Nu criticați copilul dacă nu găseşte explicația adecvată. Implicați-vă şi ajutați-l să identifice răspunsului corect!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. această activitate facilitează achiziționarea vocabularului despre emoții şi ajută copiii să asocieze anumite contexte cu manifestarea unor emoții specifice.

NOTĂ!
Aveți grijă ca imaginile alese să corespundă emoțiilor, astfel încât copilul să aibă mai puține dificultăți în a le recunoaşte.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor şi să recunoască manifestările emoționale pe baza indicilor non-verbali, ceea ce facilitează transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoțională şi ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.

Activitatea 22

Vârsta
5-7 ani

Ce-ar fi dacă...

Obiective

- Să identifice reacțiile emoționale din contextele descrise
- Să identifice cauzele şi consecințele reacțiilor emoționale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: identificarea consecințelor emoțiilor, recunoaşterea emoțiilor şi etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 13).

PROCEDURA DE LUCRU:
Citiți pe rând situațiile descrise în poveştile din anexe.
Întrerupeți povestea de fiecare dată când un personaj urmează să reacționeze la o anumită situație.
Identificați împreună cu copilul emoțiile personajelor.
Discutați împreună cu copilul cauza reacțiilor emoționale ale personajelor. („De ce crezi că s-a simțit...?")
Cereți copilului să anticipeze cum se va comporta personajul respectiv şi să se gândească la posibilele consecințe ale comportamentului acestuia. („Ce crezi că va face?", „Ce s-ar putea întâmpla după aceea?")

Lăudați copilul pentru răspunsurile pe care le oferă!
Oferiți ajutor atunci când are dificultăți în identificarea cauzelor şi consecințelor!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii îşi dezvoltă vocabularul emoțiilor;
b. această activitate permite copiilor să identifice consecințele emoțiilor asupra comportamentului;
c. copiii pot să dezvolte capacitatea de a anticipa anumite reacții comportamentale ale celorlalți.

NOTĂ!
Un copil de această vârstă are nevoie de mai puțin sprijin în ceea ce priveşte identificarea cauzelor şi consecințelor trăirilor emoționale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor şi să identifice consecințele trăirilor emoționale;
b. sprijină copiii în achiziționarea competențelor necesare reglării emoționale şi ulterior rezolvării de probleme.

Activitatea 23

Vârsta
5-7 ani

Oglinda fermecată

Obiective

- Să mimeze emoțiile de bază (bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul, surprinderea)
- Să învețe să asocieze corect eticheta verbală cu exprimarea facială a emoției respective
- Să eticheteze corect emoțiile

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: exprimarea emoțiilor proprii, recunoaşterea emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: oglinzi, „*harta emoțiilor*" (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 11).

PROCEDURA DE LUCRU:
Spuneți copilului că vă veți juca cu oglinzile.
Arătați copilului una dintre emoțiile de pe „*harta emoțiilor*" şi cereți-i să denumească emoția indicată de către dumneavoastră.
Apoi, rugați copilul să mimeze acea emoție, ținând oglinda în mână. Dacă este nevoie, puteți să mimați dumneavoastră emoția pentru a oferi un exemplu.
Repetați scenariul pentru fiecare emoție menționată.

În situațiile în care copilul confundă anumite expresii emoționale, oferiți-i ajutor mimând emoția respectivă!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii pot exersa exprimarea facială corectă a emoțiilor de bază;
b. prin această activitate copiii învață să asocieze corect etichetele verbale ale emoțiilor cu expresiile faciale corespunzătoare.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. exprimarea şi recunoaşterea corectă a emoțiilor reprezintă fundamentul pentru achiziționarea abilităților de reglare emoțională;
b. dezvoltând această abilitate copiii vor învăța să interacționeze eficient cu ceilalți copii sau cu adulții;
c. concordanța dintre emoția trăită şi emoția exprimată permite transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional.

NOTĂ!
Utilizați contextele cotidiene pentru a atrage atenția copilului asupra reacțiilor emoționale ale celorlalți.

Activitatea 24

Vârsta
5-7 ani

Bruno şi Bruni ne învață despre cum să ne exprimăm emoțiile

Obiective

- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate şi cele inadecvate
- Să-şi diversifice repertoriul de strategii de reglare emoțională

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoaşterea emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 14), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:
Interpretați scenariile cu ajutorul păpuşilor.
După fiecare pereche de scenete, cereți copilului să identifice reacțiile emoționale ale personajelor. („Cum s-a simțit... atunci când...?")
Identificați împreună cu copilul posibilele reacții emoționale ale personajelor. Exersați împreună cu copilul reacțiile comportamentale aferente emoțiilor identificate.

a. prezentați copilului reacția inadecvată cu ajutorul păpuşilor,
b. exersați împreună cu acesta prin joc de rol soluția adecvată (dacă este cazul încurajați-l să propună cât mai multe alternative).

Dacă este nevoie interveniți cu sugestii pe parcursul jocurilor de rol!
Lăudați copilul pentru prestația lui în timpul jocurilor de rol!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu faptul că în aceeaşi situație mai multe persoane pot avea diferite reacții;
b. copiii încep să diferențieze între reacțiile emoționale şi comportamentale adecvate sau inadecvate;
c. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a emoțiilor negative.

NOTĂ!
Nu încercați să impuneți copilului varianta corectă. Ajutați-l să o găsească oferindu-i sugestii.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională;
b. asigură dobândirea unor strategii de relaționare adecvate.

Activitatea 25

Vârsta
5-7 ani

Povestea Broscuței Țestoase

Obiective

- Să se familiarizeze cu personajul Broscuței Țestoase
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor
- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate şi cele inadecvate

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoaşterea emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: fişa de desen, povestea, fişa cu etapele tehnicii „***broscuței țestoase***” (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 6, C.E. 7 şi C.E. 8), creioane colorate.

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I

Încurajați copilul să coloreze fişa cu broscuța țestoasă.
Familiarizați copilul cu broscuța țestoasă şi discutați despre modul în care aceasta se ascunde în carapace pentru a se apăra. („Ce animal este acesta?”, Ai mai văzut undeva un astfel de animal?”, etc.)

Etapa II

Citiți copilului povestea Broscuței Țestoase.
Pe parcursul poveştii identificați împreună cu copilul reacțiile emoționale ale personajelor. („Cum s-a simțit... atunci când...?”)
Cereți copilului să vă spună care a fost personajul care a reacționat în mod adecvat. („Cine crezi că s-a comportat bine?”)
Încurajați copilul să propună şi alte alternative de comportament adecvat, în afara celor propuse în poveste. („Ce altceva ar mai fi putut face...?”)
La final, exersați împreună cu copilul tehnica „***broscuței țestoase***”.

Lăudați copilul pentru recunoaşterea emoțiilor şi pentru identificarea strategiilor inadecvate de reglare emoțională!

OBSERVAȚII:

a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu tehnica „***broscuței țestoase***” şi învață să-şi gestioneze în mod adecvat furia;
b. copiii diferențiază între reacțiile emoționale şi comportamentale adecvate sau inadecvate;
c. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a furiei.

NOTĂ!
Continuați acest exercițiu cu activitatea „Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe”.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:

a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională;
b. ajută copiii să învețe să stabilească şi să dezvolte relații de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 26

Vârsta
5-7 ani

Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe

Obiective

- Să se familiarizeze cu personajul Broscuței Țestoase
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor
- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate şi cele inadecvate

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoaşterea emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 20-25 minute

MATERIALE: fişa cu etapele tehnicii „***broscuței țestoase***”, scenarii (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 8 şi C.E. 15).

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I

Reamintiți copilului etapele tehnicii broscuței țestoase cu ajutorul fişei.
Repetați fiecare etapă împreună cu acesta.

Etapa II

Descrieți una dintre situațiile din anexă şi cereți copilului să vă spună ce ar face broscuța țestoasă.
Pentru fiecare scenariu faceți un joc de rol împreună cu copilul pentru a exersa modul în care reacționează broscuța.

Lăudați copilul pentru prestația sa în jocul de rol!

OBSERVAȚII:

a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu tehnica „***broscuței țestoase***” şi învață să-şi gestioneze în mod adecvat furia;
b. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a furiei.

NOTĂ!
După încheierea activității nu uitați să acordați copilului diploma de „*super-broscuță*”.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:

a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională;
b. ajută copiii să învețe să stabilească şi să dezvolte relații de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 27

Vârsta
5 - 7 ani

Detectivul de emoții II

Obiective

- Să dobândească şi să exerseze strategii de reglare emoțională
- Să identifice şi să eticheteze corect reacțiile emoționale proprii şi ale celorlalți
- Să învețe că într-o anumită situație nu toată lumea reacționează la fel

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 15 -20 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 16), păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:
Prezentați copilului scenariile cu ajutorul păpușilor. Cereți-i să identifice emoțiile personajelor. La final discutați împreună cu acesta, în ce măsură comportamentul personajelor a fost sau nu adecvat.
Realizați un joc de rol prin care copilul să exerseze metodele de reglare emoțională.
Folosiți lista cu scenarii pentru a face jocuri de rol pe baza situațiilor descrise.
Ajutați copilul să identifice modalități adecvate de manifestare emoțională.
Discutați împreună cu copilul şi alte soluții pe care nu le-a identificat pe parcursul jocului de rol. Dacă ați identificat o astfel de situație, creați un nou joc de rol pentru acea situație.

Interveniți prin sugestii atunci când copilul întâmpină dificultăți în cadrul activității!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii pot exersa modalitatea cea mai potrivită de gestionare a emoțiilor negative;
b. exersarea acestei competențe se desfăşoară într-un context neamenințător, care va contribui la transferul strategiilor învățate şi la alte contexte.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. reglarea emoțională, alături de recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor proprii şi ale celorlalți favorizează achiziționarea unor strategii optime de relaționare;
b. copiii cu abilități de reglare emoțională bine dezvoltate îşi fac mai uşor prieteni şi se integrează mai uşor în grup;
c. abilitățile de reglare emoțională favorizează ulterior capacitatea copiilor de a se adapta la cerințele şcolii.

NOTĂ
Dacă este posibil includeți copiii din familie sau din cercul de prieteni în jocul de rol.

Activitatea 28

Vârsta
5-7 ani

Vulpoiul ne învață monologul pozitiv

Obiective

- Să învețe să identifice monologul negativ
- Să înlocuiască monologul negativ cu cel pozitiv

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 17), o păpușă.

PROCEDURA DE LUCRU:

Prezentați copilului scenariul cu ajutorul păpuşii.
Identificați împreună cu copilul alte variante de monolog pozitiv.
Prezentați copilului şi celelalte situații.
Cereți-i să înlocuiască monologul negativ cu cel pozitiv.

Lăudați copilul pentru utilizarea monologului pozitiv!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață o strategie de reglare emoțională;
b. prin această activitate copiii învață să înlocuiască gândurile care întrețin furia cu emoții adaptative, care le permit gestionarea adecvată a situațiilor cu încărcătură emoțională negativă.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor dezvolte abilități de reglare emoțională;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare relaționării cu ceilalți.

NOTĂ!
Învățarea monologului pozitiv se realizează cu copiii mai mari de 5 ani ale căror abilități verbale sunt mai bine dezvoltate.

MODUL DE ACTIVITĂȚI
PENTRU
DEZVOLTAREA ŞI OPTIMIZAREA
COMPETENȚELOR SOCIALE

Competența Socială este definită drept abilitatea de a manifesta comportamente adecvate şi acceptate din punct de vedere social, care au consecințe pozitive asupra persoanelor implicate şi permit atingerea unor scopuri.

Dezvoltarea competențelor sociale la această vârstă este extrem de importantă, ea contribuind semnificativ la dezvoltarea altor abilități care vor facilita adaptarea copilului la cerințele mediului (pentru detalii vezi ***Capitolul I***).

Competențele sociale sunt împărțite în două categorii:

- **Interpersonale**
  A. relaționare socială;
  B. rezolvare de probleme sociale.
- **Intrapersonale**

În cele ce urmează, vă vom oferi câteva activități pe grupele de vârstă de 3-4, respectiv 5-7 ani, pe care le puteți implementa acasă, împreună cu copilul.

ASCR

ACTIVITĂȚI PENTRU VÂRSTA DE 3-4 ANI			
NR.	**DENUMIREA ACTIVITĂȚII**	**COMPETENȚA DEZVOLTATĂ**	**PAG.**
1.	**AMI NE ÎNVAȚĂ DESPRE REGULI**	• Respectarea regulilor	**185**
2.	**SĂ EXERSĂM REGULILE ÎMPREUNĂ CU AMI**	• Respectarea regulilor	**186**
3.	**AMI NE ÎNVAȚĂ SĂ FIM RESPONSABILI**	• Respectarea regulilor	**187**
4.	**ACELAŞI-DIFERIT**	• Rezolvarea de probleme	**188**
5.	**ŞI-SAU-ALTCEVA**	• Rezolvarea de probleme	**189**
6.	**ÎNAINTE-DUPĂ**	• Rezolvarea de probleme • Identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor	**190**
7.	**BRUNO ŞI BRUNI AU NEVOIE DE AJUTOR**	• Rezolvarea de probleme	**191**
8.	**ACUM SAU MAI TÂRZIU**	• Rezolvarea de probleme • Toleranța la frustrare	**192**
9.	**„A AVEA" SAU „A NU AVEA" O PROBLEMĂ**	• Rezolvarea de probleme • Recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor	**193**
10.	**ORICE PROBLEMĂ ARE MAI MULTE SOLUȚII**	• Rezolvarea de probleme • Recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor	**194**
11.	**PĂLĂRIA MAGICĂ PENTRU SOLUȚII**	• Rezolvarea de probleme • Identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor	**195**
12.	**O GREŞEALĂ RECUNOSCUTĂ ESTE PE JUMĂTATE IERTATĂ**	• Rezolvarea de probleme	**196**
13.	**PĂLĂRIA MAGICĂ – SOLUȚII DE REZERVĂ**	• Rezolvarea de probleme • Toleranța la frustrare • Reglarea emoțională	**197**
14	**SĂ ÎNVĂȚĂM CUM SĂ FIM PRIETENI**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**198**
15.	**PRIETENI ADEVĂRAȚI**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**199**
16.	**OBIECTUL MISTERIOS**	• Cooperarea în joc	**200**
17.	**MODELE DIN PLASTILINĂ**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**201**
18.	**TURNUL DIN CUBURI**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**202**

19.	**CASTELUL LEGO**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**203**
20.	**CUM SĂ ÎNCEP SĂ MĂ JOC CU ALTCINEVA**	• Cooperarea în joc • Inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii	**204**
21.	**ALFI, PUFI ŞI PUŞU NE ÎNVAȚĂ SĂ REZOLVĂM PROBLEMELE DINTRE PRIETENI**	• Cooperarea în joc • Rezolvarea de probleme • Toleranța la frustrare	**205**

ASCR

Activitatea 1

Vârsta
3-4 ani

Ami ne învață despre reguli

Obiective

- Să se familiarizeze cu regulile
- Să cunoască comportamentele aferente regulilor

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: poster cu reguli, povestea (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 1 şi C.S. 2).

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I
Prezentați copilului posterul cu reguli. Explicați regulile cu ajutorul desenelor.
Etapa II
Citiți copilului povestea pentru a-l familiariza cu regulile.
Discutați cu copilul conținutul poveștii („Crezi că lui Ami i-a plăcut ce a văzut la prietena/ul ei?”, „Ce crezi că i-a plăcut?”, „Ce nu i-a plăcut?”, „Cum crezi că ar trebui să se comporte prietena/ul ei?”)
La final, cereți copilul să vă descrie regulile cu ajutorul imaginilor.

Nu uitați să repetați regulile în contexte diferite pentru a facilita reținerea acestora!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu regulile de comportament de acasă;
b. prin această activitate copiilor li se explică rolul regulilor şi modul în care ar trebui să se comporte.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli şi să înțeleagă faptul că orice comportament are consecințe;
b. permite copiilor să dezvolte sentimentul de control şi siguranță, deoarece regulile fac mediul predictibil.

NOTĂ!
Pentru respectarea regulilor puteți să stabiliți un sistem de recompense.

Activitatea 2

Vârsta
3-4 ani

Să exersăm regulile împreună cu Ami

Obiective

- Să se familiarizeze cu conținutul regulilor
- Să exerseze comportamentele aferente regulilor

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: poster cu reguli (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 1).

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I
Identificați împreună cu copilul regulile stabilite cu ajutorul posterului.
Încurajați copilul să le identifice pornind de la desenele de pe poster.
Etapa II
Spuneți copilului că veți exersa regulile cu ajutorul personajului Ami.
Modelați învățarea regulilor în contextele în care poate să învețe regula (ex. să-şi facă patul cu ajutorul dumneavoastră, dimineața după ce se trezeşte, etc.).

Nu uitați să repetați regulile în contexte diferite pentru a facilita reținerea acestora!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață despre regulile de comportament;
b. prin această activitate copiii au posibilitatea de a exersa comportamentele dezirabile, ceea ce facilitează învățarea acestora.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli şi să înțeleagă ulterior faptul că orice comportament are consecințe;
b. permite copiilor să dezvolte sentimentul de control şi siguranță, deoarece regulile fac mediul predictibil.

NOTĂ!
Pentru respectarea regulilor puteți să stabiliți un sistem de recompense.

Activitatea 3

Vârsta
3-4 ani

Ami ne învață să fim responsabili

Obiective

- Să cunoască consecințele respectării sau nerespectării regulilor
- Să facă distincția între comportamente adecvate şi inadecvate

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: poster cu reguli, poveste (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 1 şi C.S. 2).

PROCEDURA DE LUCRU:

Discutați cu copilul conținutul poveştii „Ami îi face o vizită prietenei/ului ei”.
Dacă este nevoie citiți povestea din nou.
Stabiliți împreună cu copilul consecințele nerespectării regulilor: recompensele pentru comportamentele adecvate, precum şi sancțiunile pentru cele inadecvate.

Lăudați copilul atunci când se conformează!
Administrați consecințele atunci când este non-compliant!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață despre consecințele nerespectării regulilor de comportament;
b. prin această activitate copiii înțeleg că orice comportament este urmat de consecințe (recompense sau sancțiuni) .

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli;
b. dezvoltă autonomia şi favorizează responsabilizarea copiilor față de propriul comportament.

NOTĂ!
Fiți consecvenți în administrarea consecințelor stabilite de comun acord.

Activitatea 4

Vârsta
3-4 ani

Acelaşi-diferit

Obiective

- Să înțeleagă faptul că aceeaşi problemă poate fi rezolvată în diferite moduri
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10 minute

MATERIALE: scenariul (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 3), păpuşa.

PROCEDURA DE LUCRU:

Spuneți copilului că o să vă jucați împreună un joc.
Arătați copilului păpuşa şi urmați scenariul propus de noi.
Variați instrucțiunile pe care le oferiți.
Continuați exercițiul atât timp cât copilul nu se plictiseşte.

Simțiți-vă bine în timp ce vă jucați împreună cu copilul!
Nu-l criticați chiar dacă mai greşeşte!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg conceptele de „asemănător" şi „diferit".

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Puteți să utilizați jocul ACELAŞI-DIFERIT în mai multe situații cotidiene.

Activitatea 5

Vârsta
3-4 ani

Şi-sau-altceva

Obiective

- Să înțeleagă faptul că în aceeaşi situație pot exista mai multe puncte de vedere
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10 minute

MATERIALE: scenariul (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 4), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Folosiți păpuşile pentru a interpreta scenariul propus de noi.
Pe parcursul scenetei, cereți copilului să răspundă la întrebările dumneavoastră.
Continuați jocul atât timp cât copilul este interesat.

Simțiți-vă bine în timp ce vă jucați împreună cu copilul!
Nu-l criticați chiar dacă mai greşeşte!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că aceeaşi situație poate fi privită din mai multe puncte de vedere.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Puteți să inventați şi alte jocuri ŞI-SAU-ALTCEVA în afară de cele propuse de noi. Utilizați jocul în diferite contexte.

Activitatea 6

Vârsta
3-4 ani

Înainte-după

Obiective

- Să înțeleagă relația temporală ÎNAINTE-DUPĂ
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme
- Să exerseze recunoaşterea emoțiilor în contextul rezolvării de probleme

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: povestea, ilustrațiile (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 5).

PROCEDURA DE LUCRU:
Citiți copilului povestea.
Întrerupeți povestea pentru a pune întrebări despre ceea ce urmează să facă personajele sau despre modul în care se simt. Utilizați ilustrațiile pentru a ajuta copilul să identifice succesiunea evenimentelor.
„Cu cine s-au întâlnit Bruno şi Bruni ÎNAINTE de a ajunge la lac?”
„Ce a făcut Bruno ÎNAINTE să înceapă să-l caute pe Bruni?”
„Unde l-a căutat pe Bruni DUPĂ ce a stat să se gândească?”
„Bruno l-a găsit pe Bruni ÎNAINTE sau DUPĂ ce l-a căutat în tufişurile de lângă lac?”
Acolo unde este posibil puneți întrebări despre starea emoțională a personajelor.
„Cum s-a simțit Bruno când a văzut că nu-l găseşte pe Bruni?”
„Când te-ai simțit la fel ca Bruni?”

Lăudați copilul pentru răspunsurile oferite!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că orice comportament este urmat de consecințe şi învață să se proiecteze în viitor.

NOTĂ!
Dacă este necesar, oferiți copilului ajutor pentru a ordona corect imaginile. Puteți să interveniți cu întrebări ajutătoare.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

Activitatea 7

Vârsta
3-4 ani

Bruno şi Bruni au nevoie de ajutor

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme

Obiective

- Să înțeleagă faptul că o situație problemă are mai multe soluții
- Să privească o problemă din mai multe perspective

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: povestea (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 6).

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți copilului povestea.
Identificați împreună cu copilul problemele cu care se confruntă personajele.
Stabiliți ce ar putea să facă personajele în situația respectivă. („Ce crezi că ar putea să facă?")
Comparați soluțiile oferite de copil cu cele din poveste.

Încurajați copilul să ofere cât mai multe soluții!
Nu impuneți copilului să ofere soluții plauzibile, încurajați-i creativitatea şi imaginația!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru aceeaşi problemă;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că oamenii pot avea puncte de vedere diferite în legătură cu aceeași problemă.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

NOTĂ!
Puneți accentul pe oferirea soluțiilor, nu neapărat pe corectitudinea acestora. Pentru copil este important să încerce să rezolve problema, nu să o rezolve perfect.

Activitatea 8

Vârsta
3-4 ani

Acum sau mai târziu?

Obiective

- Să înțeleagă faptul că uneori pentru a rezolva o problemă este necesar să identificăm momentul potrivit
- Să identifice posibile soluții la probleme

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenetele, ilustrațiile (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 7), două păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați sceneta cu ajutorul păpuşilor.
Identificați împreună cu copilul momentele potrivite sau nepotrivite pentru a realiza anumite comportamente.
Prezentați copilului ilustrațiile şi stabiliți în ce măsură acela este sau nu este un moment potrivit pentru a rezolva problema.
Identificați împreună cu acesta posibile soluții pentru această situație. Dacă este nevoie interveniți cu exemple.

Nu criticați copilul pentru răspunsurile oferite! Important este să identifice cât mai multe soluții!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru rezolvarea unei probleme.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Mai ales unui copil de această vârstă este indicat să-i oferiți ajutor în identificarea alternativelor.

Activitatea 9

Vârsta
3-4 ani

„A avea” sau „a nu avea” o problemă

Obiective

- Să identifice posibilele situații problemă
- Să asocieze diferite stări emoționale cu situațiile problemă
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: lista de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 8).

PROCEDURA DE LUCRU:

Discutați împreună cu copilul situațiile problematice propuse în lista din anexe.
Identificați reacțiile emoționale în asemenea situații ipotetice. („Cum te-ai simți dacă...?”)
Dacă este nevoie utilizați „*harta emoțiilor*” pentru a ajuta copilul să le denumească corect.
Discutați cu copilul care ar fi reacțiile lui vizavi de situațiile descrise. („Ce faci în această situație?”)

Nu criticați copilul chiar dacă răspunsurile lui nu sunt perfecte!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica o situație problemă;
b. prin această activitate copiii asociază conceptul de problemă cu anumite reacții emoționale negative (furie, teamă).

NOTĂ!
Folosiți această activitate cu scopul de a reactualiza cunoştințele achiziționate prin activitățile de dezvoltare a Competențelor Emoționale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 10

Vârsta
3-4 ani

Orice problemă are mai multe soluții

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor

Obiective

- Să identifice cât mai multe soluții pentru o situație problemă
- Să stabilească consecințele fiecăreia dintre soluțiile propuse
- Să privească o problemă din mai multe perspective

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: lista de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 8A).

PROCEDURA DE LUCRU:

Utilizați lista cu situații problematice din activitatea anterioară.
Oferiți copilului un exemplu de soluție.
Cereți copilului să evalueze soluția. („Crezi că este o idee bună?”)
Stabiliți reacțiile emoționale care pot să apară ca urmare a implementării respectivei soluții. („Cum crezi că s-ar simți dacă...?”)

Lăudați copilul pentru răspunsurile oferite!
Nu criticați copilul, evaluați alternativele cu răbdare!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru aceeaşi problemă;
b. prin această activitate copiii învață să evalueze o soluție în funcție de consecințele acesteia;
c. prin această activitate este facilitată capacitatea copiilor de a privi o situație din mai multe puncte de vedere.

NOTĂ!
Dacă este nevoie oferiți copilului ajutor în etichetarea corectă a reacțiilor emoționale, utilizând „*harta emoțiilor*”.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 11

Vârsta
3-4 ani

Pălăria magică pentru soluții

Obiective

- Să înțeleagă faptul că un comportament are consecințe asupra emoțiilor persoanelor implicate
- Să privească o situație din mai multe puncte de vedere

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenete, ilustrații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 9), două păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați sceneta cu ajutorul păpuşilor.
Adresați copilului întrebări pornind de la conținutul scenetei.
Puneți accentul pe identificarea consecințelor anumitor comportamente.
Amestecați ilustrațiile şi rugați copilul să îşi pună „*pălăria magică*” pentru a se gândi la posibile consecințe pe baza ilustrațiilor.
Apoi, cereți copilului să propună soluții pentru situațiile prezentate şi oferiți-i ajutor dacă este nevoie.

Lăudați eforturile copilului de a identifica consecințele!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să aplice cunoştințele despre emoții în contextul rezolvării de probleme;
b. această activitate permite copiilor să exerseze paşii rezolvării de probleme.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să exerseze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
În cazul copiilor de această vârstă puteți utiliza „*harta emoțiilor*” pentru a facilita identificarea emoțiilor.

Activitatea 12

Vârsta
3-4 ani

O greşeală recunoscută este pe jumătate iertată

Obiective

- Să înțeleagă faptul că orice comportament are consecințe
- Să achiziționeze strategii pentru rezolvarea adecvată a unor situații problemă

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 10), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
După fiecare scenariu identificați soluția adecvată împreună cu copilul.
Încurajați copilul să exerseze soluțiile prin joc de rol.
Identificați alte situații asemănătoare şi cereți copilului să ofere soluții prin joc de rol.

Dacă este nevoie oferiți copilului ajutor în identificarea soluțiilor adecvate!
Lăudați soluțiile oferite de către copil!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin această activitate copiii pot exersa rezolvarea de probleme în situații asemănătoare cu cele din contexte cotidiene.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

NOTĂ!
Dacă observați că nu oferă soluții, ajutați copilul sugerându-i posibile soluții.

Activitatea 13

Vârsta
3-4 ani

Pălăria magică – soluții de rezervă

Obiective

- Să anticipeze posibile probleme chiar şi atunci când strategia de rezolvare a problemei este adecvată
- Să achiziționeze strategii alternative pentru rezolvarea adecvată a unor situații problemă
- Să exerseze strategiile de reglare emoțională achiziționate anterior

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare, reglarea emoțională

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 11), o pălărie.

PROCEDURA DE LUCRU:

Prezentați copilului scenarii referitoare la posibile situații în care deşi a utilizat o strategie adecvată, rezultatul nu a fost cel aşteptat.
Identificați posibilele reacții emoționale în astfel de situații, precum şi modul în care le poate gestiona în mod adecvat.
Încurajați copilul să propună soluții prin joc de rol.
Dacă este nevoie ghidați copilul pe parcursul jocului de rol.

Lăudați copilul pentru prestația din timpul jocului de rol!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin această activitate copiii pot anticipa o serie de probleme care pot să intervină în rezolvarea de probleme;
c. prin intermediul acestei activități copiii pot să exerseze reglarea emoțională în contextul rezolvării de probleme.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

NOTĂ!
Dacă este nevoie repetați paşii tehnicii *„broscuței țestoase*”.

Activitatea 14

Vârsta
3-4 ani

Să învățăm cum să fim prieteni

Obiective

- Să identifice modalități de a se juca împreună
- Să exerseze abilitățile de cooperare în joc
- Să recunoască la ceilalți comportamentele prietenoase

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: povestea (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 12)

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți copilului povestea. Identificați pe parcurs comportamentele prietenoase sau neprietenoase ale personajelor din poveste.
Discutați împreună cu copilul cum trebuie să se comporte prietenii. („Cum te joci cu prietenii?")
Cereți copilului să demonstreze prin joc de rol comportamente prietenoase. Realizați jocul de rol împreună cu copilul pentru a putea oferi soluții în cazul în care este nevoie.
Puneți accentul pe comportamente cum ar fi: oferirea ajutorului, cererea ajutorului, împărțirea jucăriilor, așteptarea rândului.

Lăudați copilul pentru manifestarea comportamentelor de cooperare în timpul jocului de rol!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

NOTĂ!
Realizați jocurile de rol în momente diferite astfel încât să nu suprasolicitați copilul.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

Activitatea 15

Vârsta
3-4 ani

Prieteni adevărați

Obiective

- Să recunoască comportamentele de cooperare în joc
- Să exerseze abilitățile de cooperare în joc

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: jucării.

PROCEDURA DE LUCRU:

Jucați-vă împreună cu copilul dumneavoastră un joc (lego, puzzle, cuburi, cu maşinuțele, etc.).
Încurajați-l să coopereze în joc.
Oferiți-i în timpul jocului exemple de comportamente de cooperare realizate de dumneavoastră (oferirea ajutorului, cererea ajutorului, împărțirea jucăriilor, etc.).
Cereți copilului să identifice situațiile în care v-ați comportat asemenea unui prieten.

Lăudați copilul atunci când manifestă comportamente de cooperare!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Încurajați manifestarea comportamentelor de cooperare în diferite contexte (jocul cu frații, jocul cu alți copii).

Activitatea 16

Vârsta
3-4 ani

Obiectul misterios

Obiective

- Să-şi dezvolte abilităţile de conversaţie
- Să exerseze abilităţile de interrelaţionare prin dialog

COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale
COMPETENŢA SPECIFICĂ: cooperarea în joc

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinţii)

DURATĂ: 10 minute

MATERIALE: un obiect de acasă.

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I
Spuneţi copilului că aţi ales un obiect din camera unde vă aflaţi.
El trebuie să vă pună întrebări (maxim 10) pentru a afla care este obiectul la care v-aţi gândit. Avertizaţi-l că nu puteţi să răspundeţi decât prin „da” sau „nu”.
Etapa II
Cereţi copilului să aleagă un obiect.
Puneţi-i întrebări pentru a ghici obiectul. După aceea, schimbaţi rolurile.

Lăudaţi copilul pentru ghicirea obiectului misterios!

OBSERVAŢII:
a. prin această activitate copiii învaţă să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esenţiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilităţi de interrelaţionare adecvate;
b. ajută copiii să achiziţioneze comportamentele necesare stabilirii şi menţinerii relaţiilor interpersonale.

NOTĂ!
Puteţi să realizaţi această activitate în diferite contexte pentru a vă juca cu copilul

Activitatea 17

Vârsta
3-4 ani

Modele din plastilină

Obiective

- Să interacționeze într-o situație de joc
- Să-şi dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze oferirea ajutorului şi cooperarea în joc

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: plastilină.

PROCEDURA DE LUCRU:

Faceți echipă cu copilul dumneavoastră.
Stabiliți împreună cu copilul ce doriți să modelați.
Dacă este nevoie, oferiți copilului ajutor şi descrieți lucrurile pe care le face.
Discutați ceea ce faceți împreună cu copilul.

Nu transformați acest joc într-o competiție!
Puneți accent pe încurajarea cooperării!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Nu uitați să țineți cont de nivelul de dezvoltare al motricității fine a copilului. Nu-i cereți lucruri pe care nu le poate face.

Activitatea 18

Vârsta
3-4 ani

Turnul din cuburi

Obiective

- Să interacționeze într-o situație de joc
- Să-şi dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze oferirea ajutorului şi cooperarea în joc

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: cuburi, imagine cu turnul din cuburi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Faceți echipă cu copilul dumneavoastră.
Propuneți-i să construiți împreună turnul din imagine (puteți desena dumneavoastră modelul).
Colaborați pentru a construi turnul.
Urmăriți ceea ce face copilul şi încurajați-l dacă este nevoie.

Nu transformați sarcina într-o competiție cu copilul dumneavoastră!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Modelul trebuie să fie simplu şi să nu conțină mai mult de 5-6 cuburi.

Activitatea 19

Vârsta
3-4 ani

Castelul lego

Obiective

- Să-şi dezvolte abilitățile de cooperare
- Să exerseze abilitățile de împărțire a jucăriilor, de cerere şi de oferire a ajutorului, de aşteptare a rândului

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: cuburi lego.

PROCEDURA DE LUCRU:

Realizați împreună cu copilul o construcție din cuburi lego.
Puneți la dispoziția copilului un număr destul de mare de cuburi pentru a construi un castel, dar suficient de mic pentru a-l obliga să coopereze şi să-şi împartă materialele.
Modelați cooperarea prin comportamentul dumneavoastră. („Eu am nişte cuburi albe. Unde le putem pune?", „Construim un turn sau două?", etc.)

Lăudați copilul pentru comportamentele de cooperare manifestate pe parcursul activității! Nu construiți în locul copilului!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să dobândească capacitatea de a se implica în jocurile celorlalți;
c. prin această activitate copiii sunt încurajați să transfere ceea ce învață în jocul cu părinții şi în alte contexte (cu copiii de aceeaşi vârstă).

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Urmăriți cu atenție modul în care se comportă copilul. Lăsați-l să preia controlul asupra situației şi NU încercați să monopolizați activitatea.

Activitatea 20

Vârsta
3-4 ani

Cum să încep să mă joc cu altcineva

Obiective

- Să achiziționeze strategii de implicare în joc
- Să exerseze strategiile de relaționare

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 13), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
Cereți copilului să demonstreze prin joc de rol modul în care ar putea să inițieze un joc cu un alt copil.
Asigurați-vă de faptul că ați exersat împreună fiecare dintre jocurile de rol.

Nu criticați copilul dacă greşeşte!
Lăudați-i efortul de a exersa strategiile de implicare în joc!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să dobândească capacitatea de a iniția interacțiuni adecvate vârstei.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Pentru a nu plictisi copilul, puteți să realizați această activitate în diferite contexte.

Activitatea 21

Vârsta
3-4 ani

Alfi, Pufi şi Puşu ne învață să rezolvăm problemele dintre prieteni

Obiective

- Să învețe să rezolve problemele care pot să apară într-o relație de prietenie
- Să exerseze strategii de rezolvare a problemelor
- Să reacționeze adecvat în situații conflictuale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 14), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
Cereți copilului să ofere soluții pentru situațiile problematice ale personajelor din scenarii.
Recurgeți la cunoştințele lui despre cooperarea în joc şi despre rezolvarea de probleme.
Exersați prin joc de rol soluțiile propuse (dacă acestea sunt adecvate).

Lăudați copilul pentru prestația din timpul jocului de rol!
Interveniți cu sugestii numai în cazul în care copilul nu identifică soluții adecvate!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea
şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să rezolve situațiile problemă care pot să apară într-o relație de prietenie;
c. prin intermediul acestei activități se facilitează achiziționarea unor strategii rezolutive adecvate vârstei.

NOTĂ!
Dacă este necesar, puteți să reamintiți copilului tehnica „***broscuței țestoase***" învățată în cadrul activităților pentru dezvoltarea Competențelor Emoționale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

ACTIVITĂȚI PENTRU VÂRSTA DE 5-7 ANI			
NR.	**DENUMIREA ACTIVITĂȚII**	**COMPETENȚA DEZVOLTATĂ**	**PAG.**
22.	**AMI NE ÎNVAȚĂ DESPRE REGULI**	• Respectarea regulilor	**208**
23.	**SĂ EXERSĂM REGULILE ÎMPREUNĂ CU AMI**	• Respectarea regulilor	**209**
24.	**AMI NE ÎNVAȚĂ SĂ FIM RESPONSABILI**	• Respectarea regulilor	**210**
25.	**LA CE SĂ NE AŞTEPTĂM CÂND NU RESPECTĂM REGULILE**	• Respectarea regulilor • Toleranță la frustrare	**211**
26.	**ACELAŞI-DIFERIT**	• Rezolvarea de probleme	**212**
27.	**ŞI-SAU-ALTCEVA**	• Rezolvarea de probleme	**213**
28.	**ÎNAINTE-DUPĂ**	• Rezolvarea de probleme • Identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor	**214**
29.	**BRUNO ŞI BRUNI AU NEVOIE DE AJUTOR**	• Rezolvarea de probleme	**215**
30.	**ACUM SAU MAI TÂRZIU?**	• Rezolvarea de probleme • Toleranța la frustrare	**216**
31.	**„A AVEA" SAU „A NU AVEA" O PROBLEMĂ**	• Rezolvarea de probleme • Recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor	**217**
32.	**ORICE PROBLEMĂ ARE MAI MULTE SOLUȚII**	• Rezolvarea de probleme • Recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor	**218**
33.	**PĂLĂRIA MAGICĂ PENTRU SOLUȚII**	• Rezolvarea de probleme • Identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor	**219**
34.	**O GREŞEALĂ RECUNOSCUTĂ ESTE PE JUMĂTATE IERTATĂ**	• Rezolvarea de probleme • Strategii de relaționare	**220**
35.	**A FOST DREPT SAU NEDREPT?**	• Rezolvarea de probleme • Recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor celorlalți	**221**
36.	**PĂLĂRIA MAGICĂ – SOLUȚII DE REZERVĂ**	• Rezolvarea de probleme • Toleranța la frustrare • Reglarea emoțională	**222**
37.	**DETECTIVUL DE ACCIDENTE**	• Rezolvarea de probleme • Reglarea emoțională	**223**
38.	**SĂ ÎNVĂȚĂM CUM SĂ FIM PRIETENI**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**224**

39.	**PRIETENI ADEVĂRAȚI**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**225**
40.	**OBIECTUL MISTERIOS**	• Cooperarea în joc	**226**
41.	**MODELE DIN PLASTILINĂ**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**227**
42.	**TURNUL DIN CUBURI**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale	**228**
43.	**CASTELUL LEGO**	• Cooperarea în joc • Comportamente prosociale • Rezolvarea de probleme	**229**
44.	**CUM SĂ ÎNCEP SĂ MĂ JOC CU ALTCINEVA**	• Cooperarea în joc • Inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii • Toleranță la frustrare	**230**
45.	**ALFI, PUFI ŞI PUŞU NE ÎNVAȚĂ SĂ REZOLVĂM PROBLEMELE DINTRE PRIETENI**	• Cooperarea în joc • Rezolvarea de probleme • Toleranța la frustrare	**231**

ASCR

Activitatea 23

Vârsta
5-7 ani

Ami ne învață despre reguli

Obiective

- Să se familiarizeze cu regulile
- Să cunoască comportamentele aferente regulilor

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 15-20 minute

MATERIALE: poster cu reguli, povestea (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 15 şi C.S. 16).

PROCEDURA DE LUCRU:
Etapa I
Prezentați copilului posterul cu reguli.
Încurajați-l să identifice regulile pornind de la desene.
Etapa II
Citiți copilului povestea pentru a-i reaminti regulile sau pentru a-l familiariza cu cele noi.
Discutați cu copilul conținutul poveștii. („Crezi că lui Ami i-a plăcut ce a văzut la prietena/ul ei?”, „Ce crezi că i-a plăcut?”, „Ce nu i-a plăcut?”, „Cum crezi că ar trebui să se comporte prietena/ul ei?”)
La final, cereți copilului să descrie regulile discutate.

Nu uitați să repetați regulile (mai ales cele noi) în contexte diferite pentru a facilita reținerea acestora!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu regulile de comportament de acasă;
b. prin această activitate copiilor li se explică rolul regulilor şi modul în care ar trebui să se comporte.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli şi să înțeleagă ulterior faptul că orice comportament are consecințe;
b. permite copiilor să dezvolte sentimentul de control şi siguranță, deoarece regulile fac mediul predictibil.

NOTĂ!
Pentru respectarea regulilor puteți să stabiliți un sistem de recompense.

Activitatea 24

Vârsta
5-7 ani

Să exersăm regulile împreună cu Ami

Obiective

- Să se familiarizeze cu conținutul regulilor
- Să exerseze comportamentele aferente regulilor

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 15-20 minute

MATERIALE: poster cu reguli (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 15).

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I
Arătați copilului posterul cu reguli şi reactualizați împreună cu acesta conținutul regulilor.
Încurajați-l să le descrie cu ajutorul desenelor de pe poster.
Etapa II
Spuneți copilului că veți exersa regulile cu ajutorul lui Ami.
Modelați învățarea regulilor prin joc de rol în contextele în care poate să învețe regula (ex. să-şi împăturească hainele după ce se schimbă, etc.).

Nu uitați să repetați regulile în contexte diferite pentru a facilita reținerea acestora!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață despre regulile de comportament;
b. prin această activitate copiii au posibilitatea de a exersa comportamentele dezirabile, ceea ce facilitează învățarea acestora.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli şi să înțeleagă ulterior faptul că orice comportament are consecințe;
b. permite copiilor să dezvolte sentimentul de control şi siguranță, deoarece regulile fac mediul predictibil.

NOTĂ!
Pentru respectarea regulilor puteți să stabiliți un sistem de recompense.

Activitatea 25

Vârsta
5-7 ani

Ami ne învață să fim responsabili

Obiective

- Să cunoască consecințele respectării sau nerespectării regulilor
- Să facă distincția între comportamente adecvate şi inadecvate

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: poster cu reguli, poveste (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 15 şi C.S. 16).

PROCEDURA DE LUCRU:

Discutați cu copilul conținutul poveştii „Ami îi face o vizită prietenei/ului ei”.
Dacă este nevoie citiți povestea din nou.
Stabiliți împreună cu copilul consecințele nerespectării regulilor: recompensele pentru comportamentele adecvate, precum şi sancțiunile pentru cele inadecvate.

Lăudați copiii atunci când se conformează! Administrați consecințele atunci când sunt non-complianți!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață despre consecințele nerespectării regulilor de comportament;
b. prin această activitate copiii înțeleg că orice comportament este urmat de consecințe (recompense sau sancțiuni).

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli;
b. dezvoltă autonomia şi favorizează responsabilizarea copiilor față de propriul comportament.

NOTĂ!
Fiți consecvenți în administrarea consecințelor stabilite de comun acord.

Activitatea 26

Vârsta
5-7 ani

La ce să ne aşteptăm când nu respectăm regulile

Obiective

- Să cunoască faptul că una dintre consecinţele nerespectării regulilor este excluderea
- Să se familiarizeze cu procedura de excludere

COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale
COMPETENŢA SPECIFICĂ: respectarea regulilor, toleranţa la frustrare

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinţii)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: poster cu reguli, scenariu (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 15 şi C.S. 17), păpuşi, ceas cu alarmă.

PROCEDURA DE LUCRU:

Discutaţi regulile împreună cu copilul, utilizând posterul. Stabiliţi consecinţele nerespectării regulilor.
Avertizaţi copilul asupra faptului că una dintre posibilele consecinţe ale nerespectării regulilor este excluderea.
Modelaţi excluderea pe baza scenariului propus în anexă, utilizând o păpuşă şi un ceas cu alarmă care să indice expirarea timpului de excludere.
La final, rugaţi copilul să vă arate cu ajutorul păpuşii cum se desfăşoară excluderea.

Reamintiţi-vă să lăudaţi copilul atunci când se conformează regulilor!

OBSERVAŢII:
a. prin această activitate copiii învaţă faptul că excluderea poate fi una dintre consecinţele nerespectării regulilor;
b. prin această activitate copiii înţeleg că orice comportament inadecvat are consecinţe.

NOTĂ!
Puteţi utiliza această metodă şi cu un copil mai mic de 5 ani, însă vă recomandăm să folosiţi excluderea doar dacă nu aveţi altă opţiune!

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:
a. ajută copiii să dezvolte complianţă faţă de reguli;
b. dezvoltă autonomia şi favorizează responsabilizarea copiilor faţă de propriul comportament.

Activitatea 27

Vârsta
5-7 ani

Acelaşi-diferit

Obiective

- Să înțeleagă faptul că aceeaşi problemă poate fi rezolvată în diferite moduri
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10 minute

MATERIALE: scenariul (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 18).

PROCEDURA DE LUCRU:

Spuneți copilului că o să vă jucați împreună un joc.
Urmați scenariul propus de noi.
Variați instrucțiunile pe care le oferiți.
Continuați exercițiul atât timp cât copilul nu se plictiseşte.

Simțiți-vă bine în timp ce vă jucați împreună cu copilul! Nu-l criticați chiar dacă mai greşeşte!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg conceptele de „asemănător” şi „diferit”.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Puteți să utilizați jocul ACELAŞI-DIFERIT în mai multe situații cotidiene.

Activitatea 28

Vârsta
5-7 ani

Şi-sau-altceva

Obiective

- Să înțeleagă faptul că în aceeaşi situație pot exista mai multe puncte de vedere
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10 minute

MATERIALE: scenariul (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 4), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Folosiți păpuşile pentru a interpreta scenariul propus de noi.
Pe parcursul scenetei, cereți copilului să răspundă la întrebările dumneavoastră.
Continuați jocul atât timp cât copilul este interesat.

Simțiți-vă bine în timp ce vă jucați împreună cu copilul! Nu-l criticați chiar dacă mai greşeşte!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că aceeaşi situație poate fi privită din mai multe puncte de vedere.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Puteți să inventați şi alte jocuri ŞI-SAU-ALTCEVA în afară de cele propuse de noi. Utilizați jocul în diferite contexte.

Activitatea 29

Vârsta
5-7 ani

Înainte-după

Obiective

- Să înțeleagă relația temporală ÎNAINTE-DUPĂ
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme
- Să exerseze recunoaşterea emoțiilor în contextul rezolvării de probleme

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 15-20 minute

Materiale: povestea, ilustrațiile (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 5).

Procedura de lucru:
Etapa I
Citiți copilului povestea.
Întrerupeți povestea pentru a pune întrebări despre ceea ce urmează să facă personajele sau despre modul în care se simt.
„Cu cine s-au întâlnit Bruno şi Bruni ÎNAINTE de a ajunge la lac?”
„Ce a făcut Bruno ÎNAINTE să înceapă să-l caute pe Bruni?”
„Unde l-a căutat pe Bruni DUPĂ ce a stat să se gândească?”
„Bruno l-a găsit pe Bruni ÎNAINTE sau DUPĂ ce l-a căutat în tufişurile de lângă lac?”
Acolo unde este posibil puneți întrebări despre starea emoțională a personajelor.
„Cum s-a simțit Bruno când a văzut că nu-l găseşte pe Bruni?”
„Când te-ai simțit la fel ca Bruni?”
Etapa II
Amestecați ilustrațiile poveştii şi rugați copilul să le aşeze în ordinea corectă.

Lăudați copilul pentru răspunsurile oferite!

Observații:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că orice comportament este urmat de consecințe şi învață să se proiecteze în viitor.

De ce dezvoltăm această competență:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Dacă este necesar, oferiți copilului ajutor pentru a ordona corect imaginile. Puteți să interveniți cu întrebări ajutătoare.

Activitatea 30

Vârsta
5-7 ani

Bruno şi Bruni au nevoie de ajutor

Obiective

- Să înțeleagă faptul că o situație problemă are mai multe soluții
- Să privească o problemă din mai multe perspective
- Să anticipeze posibilele consecințe ale soluțiilor propuse

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: povestea (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 6).

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți copilului povestea.
Identificați împreună cu copilul problemele cu care se confruntă personajele.
Stabiliți ce ar putea să facă personajele în situația respectivă. („Ce crezi că ar putea să facă?”)
Comparați soluțiile oferite de copil cu cele din poveste.
Încurajați copilul să anticipeze posibilele consecințe ale soluțiilor propuse. („Ce crezi că se va întâmpla după ce...?”)

Încurajați copilul să ofere cât mai multe soluții!
Nu impuneți copilului să ofere soluții plauzibile, încurajați-i creativitatea şi imaginația!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru aceeaşi problemă;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că oamenii pot avea puncte de vedere diferite în legătură cu aceeaşi problemă.

NOTĂ!
Puneți accentul pe oferirea soluțiilor, nu neapărat pe corectitudinea acestora. Pentru copil este important să încerce să rezolve problema, nu să o rezolve perfect.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 31

Vârsta
5-7 ani

Acum sau mai târziu?

Obiective

- Să înțeleagă faptul că uneori pentru a rezolva o problemă este necesar să identificăm momentul potrivit
- Să identifice posibile soluții la probleme

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenetele, ilustrațiile (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 7), două păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați sceneta cu ajutorul păpuşilor.
Identificați împreună cu copilul momentele potrivite sau nepotrivite pentru a realiza anumite comportamente.
Prezentați copilului ilustrațiile şi stabiliți în ce măsură acela este sau nu este un moment potrivit pentru a rezolva problema.
Identificați împreună cu copilul posibile soluții pentru această situație. Nu interveniți cu exemple decât în situația în care acesta nu a identificat nicio soluție.

Nu criticați copilul pentru răspunsurile oferite! Important este să identifice cât mai multe soluții!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru rezolvarea unei probleme.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Mai ales în cazul unui copil de această vârstă este indicat să reduceți ajutorul în identificarea posibilelor alternative.

Activitatea 32

Vârsta
5-7 ani

„A avea” sau „a nu avea” o problemă

Obiective

- Să identifice posibilele situații problemă
- Să asocieze diferite stări emoționale cu situațiile problemă
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: lista de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 19).

PROCEDURA DE LUCRU:

Discutați împreună cu copilul situațiile problematice propuse în lista din anexe.
Identificați reacțiile emoționale în asemenea situații ipotetice. („Cum te-ai simți dacă...?”)
Discutați cu copilul care ar fi reacțiile lui vizavi de situațiile descrise. („Ce faci în această situație?”)
Stabiliți în ce măsură reacțiile propuse de către copil sunt adecvate sau nu. („Crezi că aceasta este o idee bună?”, „Ce altceva ai putea face?”).

Nu criticați copilul chiar dacă răspunsurile lui nu sunt perfecte!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica o situație problemă;
b. prin această activitate copiii asociază conceptul de problemă cu anumite reacții emoționale negative (furie, teamă).

NOTĂ!
Folosiți această activitate cu scopul de a reactualiza cunoştințele achiziționate prin activitățile de dezvoltare a Competențelor Emoționale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 33

Vârsta
5-7 ani

Orice problemă are mai multe soluții

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor

Obiective

- Să identifice cât mai multe soluții pentru o situație problemă
- Să stabilească consecințele fiecăreia dintre soluțiile propuse
- Să privească o problemă din mai multe perspective

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 15-20 minute

MATERIALE: lista de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 19A).

PROCEDURA DE LUCRU:

Utilizați lista cu situații problematice din activitatea anterioară.
Cereți copilului să identifice cât mai multe soluții posibile pentru situația respectivă (dacă este nevoie interveniți cu exemple).
Evaluați pe rând soluțiile împreună cu copilul. („Crezi că este o idee bună?”)
Stabiliți reacțiile emoționale care pot să apară ca urmare a implementării respectivei soluții. („Cum crezi că s-ar simți dacă...?”)

Lăudați copilul pentru răspunsurile oferite!
Nu criticați copilul, evaluați alternativele cu răbdare!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru aceeaşi problemă;
b. prin această activitate copiii învață să evalueze o soluție în funcție de consecințele acesteia;
c. prin această activitate este facilitată capacitatea copiilor de a privi o situație din mai multe puncte de vedere.

NOTĂ!
Interveniți numai în situațiile în care este nevoie. Încurajați copilul să fie creativ şi să se gândească la cât mai multe soluții.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 34

Vârsta
5-7 ani

Pălăria magică pentru soluții

Obiective

- Să înțeleagă faptul că un comportament are consecințe asupra emoțiilor persoanelor implicate
- Să identifice posibile cauze ale reacțiilor emoționale
- Să privească o situație din mai multe puncte de vedere

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 15-20 minute

MATERIALE: scenete, ilustrații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 20), două păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați sceneta cu ajutorul păpuşilor.
Adresați copilului întrebări pornind de la conținutul scenetei pentru a identifica consecințele comportamentelor.
Amestecați ilustrațiile şi rugați copilul să îşi pună „*pălăria magică*” pentru a se gândi la ordinea corectă a imaginilor.
Cereți acestuia să se gândească la alte motive din cauza cărora copiii ar putea să ajungă să se simtă furioşi. („De ce ar mai putea fi copiii furioşi?”)
Apoi, cereți copilului să propună soluții pentru situațiile prezentate.

Lăudați copilul pentru efortul de a identifica cauzele şi consecințele reacțiilor comportamentale!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să aplice cunoştințele despre emoții în contextul rezolvării de probleme;
b. această activitate permite copiilor să exerseze paşii rezolvării de probleme.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să exerseze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Dacă este nevoie oferiți copilului ajutor în identificarea cauzelor anumitor comportamente.

Activitatea 35

Vârsta
5-7 ani

O greşeală recunoscută este pe jumătate iertată

Obiective

- Să înțeleagă faptul că orice comportament are consecințe
- Să achiziționeze strategii pentru rezolvarea adecvată a unor situații problemă
- Să exerseze modul în care pot rezolva problemele: să îşi ceară scuze atunci când au greşit

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, strategii de relaționare

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 21), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați scenariile cu ajutorul păpuşilor.
După fiecare scenariu identificați soluția adecvată împreună cu copilul.
Încurajați copilul să exerseze soluțiile prin joc de rol.
Identificați alte situații asemănătoare şi cereți copilului să ofere soluții prin joc de rol.
Exersați împreună cu acesta modul în care pot să-şi ceară scuze pentru ceea ce a făcut greşit.

Lăudați soluțiile oferite de către copil!
Încurajați copilul şi lăudați-l pentru prestația din timpul jocului de rol!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin această activitate copiii pot exersa rezolvarea de probleme în situații asemănătoare cu cele din contexte cotidiene;
c. prin intermediul acestei activități copiii achiziționează strategii de relaționare adecvată (comportamente prosociale).

NOTĂ!
Dacă observați că nu oferă soluții, ajutați copilul sugerându-i posibile soluții.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 36

Vârsta
5-7 ani

A fost drept sau nedrept?

Obiective

- Să înțeleagă faptul că orice comportament are consecințe
- Să facă diferența între o consecință dreaptă sau nedreaptă
- Să evalueze o posibilă soluție din perspectiva corectitudinii față de părțile implicate în conflict şi în funcție de emoțiile pe care le generează

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor celorlalți

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 15-20 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 22), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați scenariile cu ajutorul păpuşilor.
Întrebați copilul în ce măsură rezolvarea propusă a fost dreaptă sau nedreaptă pentru personaje.
Cereți copilului să identifice reacțiile emoționale ale personajelor implicate şi să le denumească.
Comparați soluțiile din fiecare scenariu şi stabiliți împreună cu copilul care este soluția adecvată.

Încurajați copilul să evalueze consecințele şi să țină cont de emoțiile celorlalți!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate facilitează dezvoltarea capacității de a înțelege gândurile şi emoțiile altei persoane;
b. prin această activitate copiii achiziționează repere privind evaluarea soluțiilor implementate.

NOTĂ!
Vă recomandăm să folosiți această activitate numai cu copiii de peste 5 ani. În cazul celor mai mici este suficient să discutați posibilele consecințe ale soluțiilor.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 37

Vârsta
5-7 ani

Pălăria magică – soluții de rezervă

Obiective

- Să anticipeze posibile probleme chiar şi atunci când strategia de rezolvare a problemei este adecvată
- Să achiziționeze strategii alternative pentru rezolvarea adecvată a unor situații problemă
- Să exerseze strategiile de reglare emoțională achiziționate anterior
- Să adopte perspectiva altei persoane asupra problemei

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare, reglarea emoțională

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 15-20 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 11), o pălărie.

PROCEDURA DE LUCRU:
Prezentați copilului scenarii referitoare la posibile situații în care deşi a utilizat o strategie adecvată, rezultatul nu a fost cel aşteptat.
Identificați posibilele reacții emoționale în astfel de situații, precum şi Modul în care le poate gestiona în mod adecvat.
Cereți copilului să identifice posibilele cauze ale reacției neadecvate a celuilalt, precum şi reacțiile emoționale ale acelei persoane. („De ce crezi că s-a comportat aşa?”, „Cum crezi că s-a simțit?”)
Încurajați copilul să propună soluții prin joc de rol.
Dacă este nevoie ghidați copilul pe parcursul jocului de rol.

Lăudați copilul pentru prestația din timpul jocului de rol!
Încurajați copilul să identifice reacțiile emoționale ale celorlalți şi să țină cont de acestea!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin această activitate copiii pot anticipa o serie de probleme care pot să intervină în rezolvarea de probleme;
c. prin intermediul acestei activități copiii pot să exerseze reglarea emoțională în contextul rezolvării de probleme;
d. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a adopta perspectiva celeilalte persoane.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

NOTĂ!
Dacă este nevoie repetați paşii tehnicii „***broscuței țestoase***”.

Activitatea 38

Vârsta
5-7 ani

Detectivul de accidente

Obiective

- Să identifice corect situațiile în care comportamentul cuiva este un accident
- Să reacționeze comportamental şi emoțional în mod adecvat față de situațiile potențial conflictuale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, reglarea emoțională

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 23).

PROCEDURA DE LUCRU:

Prezentați copilului pe rând scenariile propuse.
Stabiliți dacă acestea au fost comportamente intenționate sau accidente. („Ce crezi? A fost un accident?”)
Stabiliți împreună cu copilul cum ar trebui să reacționeze în fiecare din aceste situații.
Exersați răspunsurile prin joc de rol.

Încurajați copilul să utilizeze tehnicile de reglare emoțională atunci când este cazul!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin intermediul acestei activități copiii pot să exerseze reglarea emoțională în contextul rezolvării de probleme;
c. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica interpretări alternative vizavi de o anumită situație.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

NOTĂ!
Utilizați strategiile de reglare emoțională învățate de către copil în modulul de activități pentru Competențele Emoționale.

Activitatea 39

Vârsta
5-7 ani

Să învățăm cum să fim prieteni

Obiective

- Să identifice modalități de a se juca împreună
- Să exerseze abilitățile de cooperare în joc
- Să recunoască la ceilalți comportamentele prietenoase

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: povestea (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 12)

PROCEDURA DE LUCRU:

Citiți copilului povestea. Identificați pe parcurs comportamentele prietenoase sau neprietenoase ale personajelor din poveste.
Discutați împreună cu copilul cum trebuie să se comporte prietenii. („Cum te joci cu prietenii?")
Cereți copilului să demonstreze prin joc de rol anumite comportamente. Realizați jocul de rol împreună cu copilul pentru a putea oferi soluții în cazul în care este nevoie.
Puneți accentul pe comportamente cum ar fi: oferirea ajutorului, cererea ajutorului, împărțirea jucăriilor, așteptarea rândului, atitudinile politicoase (să spună „te rog" și „mulțumesc", cererea permisiunii pentru a se juca cu jucăria altcuiva, etc.).

Lăudați copilul pentru manifestarea comportamentelor de cooperare în timpul jocului de rol!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum și comportamentele prosociale.

NOTĂ!
Realizați jocurile de rol în momente diferite, astfel încât să nu suprasolicitați copilul.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

Activitatea 40

Vârsta
5-7 ani

Prieteni adevărați

Obiective

- Să recunoască comportamentele de cooperare în joc
- Să exerseze abilitățile de cooperare în joc

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: jucării.

PROCEDURA DE LUCRU:

Jucați-vă împreună cu copilul dumneavoastră un joc (lego, puzzle, cuburi, cu mașinuțele, etc.)
Încurajați-l să coopereze în joc.
Oferiți-i în timpul jocului exemple de comportamente de cooperare realizate de dumneavoastră (oferirea ajutorului, cererea ajutorului, împărțirea jucăriilor, etc.).
Cereți copilului să identifice situațiile în care v-ați comportat asemenea unui prieten.

Lăudați copilul pentru prestația de pe parcursul jocului de rol!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Încurajați manifestarea comportamentelor de cooperare în diferite contexte (jocul cu frații, jocul cu alți copii).

Activitatea 41

Vârsta
5-7 ani

Obiectul misterios

Obiective

- Să-şi dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze abilitățile de interrelaționare prin dialog

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10 minute

MATERIALE: un obiect de acasă.

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I
Spuneți copilului că ați ales un obiect din camera unde vă aflați.
El trebuie să vă pună întrebări (maxim 10) pentru a afla care este obiectul la care v-ați gândit. Avertizați-l că nu puteți să răspundeți decât prin „da” sau „nu”.
Etapa II
Cereți copilului să aleagă un obiect.
Puneți-i întrebări pentru a ghici obiectul. După aceea, schimbați rolurile.

Lăudați copilul pentru ghicirea obiectului misterios!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Puteți să realizați această activitate în diferite contexte pentru a vă juca cu copilul dumneavoastră.

Activitatea 42

Vârsta
5-7 ani

Modele din plastilină

Obiective

- Să interacționeze într-o situație de joc
- Să-şi dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze oferirea ajutorului şi cooperarea în joc

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: plastilină.

PROCEDURA DE LUCRU:

Faceți echipă cu copilul dumneavoastră.
Stabiliți împreună cu copilul ce doriți să modelați.
Dacă este nevoie, oferiți copilului ajutor şi descrieți lucrurile pe care le face.
Discutați ceea ce faceți împreună cu copilul.

Nu transformați acest joc într-o competiție! Puneți accent pe încurajarea cooperării!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Interveniți cu sugestii doar în situațiile în care observați că nu se descurcă.

Activitatea 43

Vârsta
5-7 ani

Turnul din cuburi

Obiective

- Să interacționeze într-o situație de joc
- Să-şi dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze oferirea ajutorului şi cooperarea în joc

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: cuburi, imagine cu turnul din cuburi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Faceți echipă cu copilul dumneavoastră.
Propuneți-i să construiți împreună turnul din imagine. (puteți să desenați dumneavoastră modelul)
Colaborați pentru a construi turnul.
Urmăriți ceea ce face copilul şi încurajați-l dacă este nevoie.

Nu transformați sarcina într-o competiție cu copilul dumneavoastră!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Modelul trebuie să conțină maxim 9-10 cuburi.

Activitatea 44

Vârsta
5-7 ani

Castelul lego

Obiective

- Să-şi dezvolte abilitățile de cooperare
- Să exerseze abilitățile de împărțire a jucăriilor, de cerere şi de oferire a ajutorului, de aşteptare a rândului
- Să dobândească strategii de negociere

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale, rezolvarea de probleme

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: cuburi lego.

PROCEDURA DE LUCRU:

Realizați împreună cu copilul o construcție din cuburi lego.
Puneți la dispoziția copilului un număr destul de mare de cuburi pentru a construi un castel, dar suficient de mic pentru a-l obliga să coopereze şi să-şi împartă materialele.
Negociați rolurile fiecăruia în construirea castelului.
Modelați cooperarea prin comportamentul dumneavoastră. („Eu am nişte cuburi albe. Unde le putem pune?", „Construim un turn sau două?", „Ce vrei să faci? Să construieşti zidul de apărare sau turnurile?", etc.)

Nu uitați să lăudați copiii pentru comportamentele de cooperare manifestate pe parcursul activității!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să dobândească capacitatea de a se implica în jocurile celorlalți.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Urmăriți cu atenție modul în care se comportă copilul. Lăsați-l să preia controlul asupra situației şi NU încercați să monopolizați activitatea.

Activitatea 45

Vârsta
5-7 ani

Cum să încep să mă joc cu altcineva

Obiective

- Să achiziționeze strategii de implicare în jocuri care se află deja în desfășurare
- Să exerseze strategiile de relaționare
- Să tolereze situațiile în care nu este acceptată implicare în jocul celorlalți

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii, toleranța la frustrare

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 24), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Etapa I
Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
Cereți copilului să demonstreze prin joc de rol modul în care ar putea să inițieze implicarea „*din mers*" în jocul celorlalți.
Etapa II
Pregătiți copilul şi pentru situația în care este refuzat.
Exersați prin joc de rol reacția la astfel de situații.

Nu criticați copilul dacă greşeşte!
Lăudați-i efortul de a exersa strategiile de implicare în joc!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să dobândească capacitatea de a iniția interacțiuni adecvate vârstei;
c. copiii învață să dezvolte toleranța la frustrare în situațiile în care sunt refuzați.

NOTĂ!
Nu uitați să aduceți copiilor aminte de tehnicile de reglare emoțională învățate în cadrul activităților pentru dezvoltarea Competențelor Emoționale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

Activitatea 46

Vârsta
5-7 ani

Alfi, Pufi şi Puşu ne învață să rezolvăm problemele dintre prieteni

Obiective

- Să învețe să rezolve problemele care pot să apară într-o relație de prietenie
- Să exerseze strategii de rezolvare a problemelor
- Să reacționeze adecvat în situații conflictuale

COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale
COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: părintele (părinții)

DURATĂ: 10-15 minute

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 25), 2 păpuşi.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
Cereți copilului să ofere soluții pentru situațiile problemă ale personajelor din scenarii.
Recurgeți la cunoştințele lui despre cooperarea în joc şi despre rezolvarea de probleme.
Exersați prin joc de rol soluțiile propuse (dacă acestea sunt adecvate).

Lăudați copilul pentru prestația din timpul jocului de rol!
Interveniți cu sugestii numai în cazul în care copilul nu identifică soluții adecvate!

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să rezolve situațiile problemă care pot să apară într-o relație de prietenie;
c. prin intermediul acestei activități este facilitată achiziționarea unor strategii rezolutive adecvate vârstei.

NOTĂ!
Dacă este necesar, puteți să reamintiți copilului tehnica „***broscuței țestoase***” învățată în cadrul activităților pentru dezvoltarea Competențelor Emoționale.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

ANEXE ALE ACTIVITĂȚILOR PENTRU DEZVOLTAREA ŞI OPTIMIZAREA COMPETENEȚELOR EMOȚIONALE ŞI SOCIALE

ASCR

C.E. 1

Harta emoțiilor

C.E. 2

Cum te-ai simți dacă...

Situații

- Părinții te-ar trimite la grădiniță. (bucurie, tristețe)
- Nu ai fi invitat invitat la ziua celui mai bun prieten al tău/celei mai bune prietene a ta. (tristețe, furie)
- Mama ta/tatăl tău ți-ar spune că nu ai voie să te uiți la televizor. (tristețe, furie)
- Doamna educatoare te-ar lauda pentru desenul pe care l-ai făcut. (bucurie)
- Ai pierde o piesă din jocul pe care l-ai primit cadou. (tristețe, teamă)
- Ai merge la bazin să înveți să înoți. (bucurie, teamă)
- Un coleg te-ar împinge și ți-ar lua jucăria din mână. (furie, tristețe).
- Un coleg nu ar vrea să se joace cu tine. (furie, tristețe)

ASCR

C.E. 3

Să ne gândim la emoțiile celorlalți

Situații:

- Îți dorești o jucărie și o iei fără să ceri voie.
- Te iei la întrecere cu un prieten și câștigi.
- Un copil îți strică jucăria și îți spune că-i pare rău. Tu strigi la el.
- Ai uitat s-o ajuți pe mama să pună masa.
- Ai umblat în calculatorul tatălui tău, deși nu ai voie. El vine să te întrebe dacă ai umblat în calculator.
- Unul dintre prietenii tăi desenează foarte urât. Începi să râzi de el.
- Prietenul tău a căzut și s-a julit.
- Te-ai jucat cu mingea în casă și ai spart o vază. Dai vina pe fratele tău.
- Ți-ai lăsat hainele și jucăriile în dezordine.

ASCR

C.E. 4

Ce-ar fi dacă...

Cățelușei Ami i se întâmplă tot felul de lucruri neașteptate. Ea are nevoie de ajutorul tău pentru a afla cum să se descurce.

Ami se întâlnește cu cea mai bună prietenă a ei, Pufi. Pufi râde de ea pentru că s-a tuns.
Cum crezi că s-a simțit Ami?
Ce crezi că se va întâmpla după aceea?

S-a făcut ora 11 și Ami merge la masă împreună Pufi. Acolo își dă seama că nu mai este loc pe băncuță lângă Pufi.
Cum crezi că s-a simțit Ami?
Ce crezi că se va întâmpla după aceea?

Ami nu este atentă și varsă din greșeală paharul cu apă pe pantalonii cei noi ai lui Pufi. Mama o cheamă pe Ami pentru că vrea să vorbească cu ea.
Cum crezi că s-a simțit Ami?
Ce crezi că îi va spune mama?

Ami îi spune mamei că o să șteargă apa de pe jos și apoi merge să-și ceară iertare de la Pufi: „Îmi pare rău că am vărsat paharul cu apă pe tine. N-am vrut."
Cum crezi că s-a simțit Ami?
Cum crezi că s-a simțit Pufi atunci când Ami și-a cerut scuze?
Ce crezi că va face Pufi după ce Ami și-a cerut scuze?

ASCR

C.E. 5

Bruno şi Bruni ne învață cum să ne exprimăm emoțiile

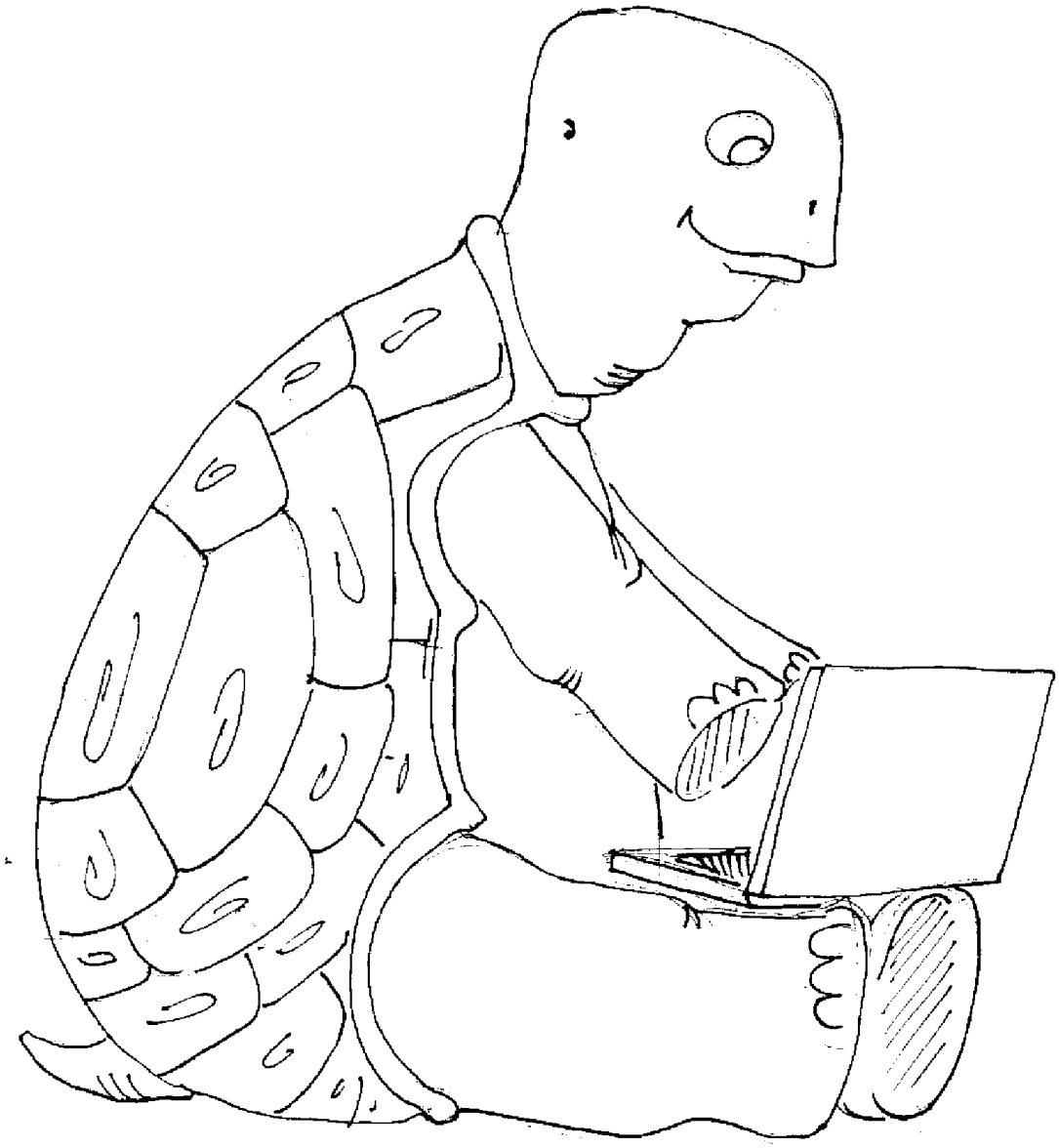
Bruno şi Bruni se joacă împreună. Bruno îi smulge jucăria din mână lui Bruni. **Bruni**: Dă-mi jucăria înapoi. **Bruno**: Nu ți-o dau. E a mea. **Bruni**: Ba nu, e a mea. Bruno îl împinge pe Bruni.
Scenariu alternativ
Bruno şi Bruni se joacă împreună. Bruno îi smulge jucăria din mână lui Bruni. **Bruni**: Te rog să-mi dai jucăria. **Bruno**: Nu ți-o dau. E a mea. **Bruni**: Merg să mă joc cu Ami. Ea nu ia jucăriile celorlalți.

Bruno râde de Bruni pentru că a desenat urât: **Bruno**: Uite ce urât ai desenat! **Bruni**: Ba nu este adevărat. **Bruno**: Desenul meu e mult mai frumos! Bruni rupe foaia pe care a desenat Bruni.
Scenariu alternativ
Bruno râde de Bruni pentru că a desenat urât: **Bruno**: Uite ce urât ai desenat! **Bruni**: Ba nu este adevărat. **Bruno**: Desenul meu e mult mai frumos! **Bruni**: Desenăm ceva împreună? **Bruno**: Da, facem un robot. Îți arăt eu cum se face.

Bruni: Vreau să mă joc cu maşinile de curse. **Bruno**: Eu vreau să mă joc cu roboții. **Bruni**: Niciodată nu te joci ce vreau eu. Nu mai eşti prietenul meu!
Scenariu alternativ
Bruni: Vreau să mă joc cu maşinile de curse. **Bruno**: Eu vreau să mă joc cu roboții. **Bruni**: Bine. Fiecare se joacă cu ce îşi dorește: Bruni cu maşinile de curse şi Bruno cu roboții.

C.E. 6

Fişă de colorat cu Broscuța țestoasă



C.E. 7

Broscuța țestoasă Tobias a învațat cum să nu mai fie furioasă

Într-o zi, Tobias s-a gândit că şi-ar dori să se joace cu ceilalți prieteni ai lui, Pufi şi Ami. El a pornit în căutarea lor şi i-a găsit lângă lac. Pufi şi Ami se jucau cu mingea, dar broscuța noastră vroia să se joace alt joc.
– Eu propun să ne jucăm altceva! Ce ziceți să ne jucăm de-a super-eroii?
– Păi, asta ne-am jucat şi ieri, a spus pisicuța Pufi.
– Dacă vrei poți să te joci cu mingea împreună cu noi, a zis cățelușa Ami.
– N-am niciun chef de jocurile voastre. Dacă nu vreți să ne jucăm, atunci eu plec.

„Lasă că le arăt eu lor!” s-a gândit broscuța şi a sărit într-o baltă astfel încât toți ceilalți au fost murdăriți de noroi. „Dacă nu vor să se joace cu mine, atunci nu mai sunt prietenii mei”. Tobias s-a îndepărtat cu gândul de a mai găsi o modalitate să-şi pedepsească prietenii pentru că nu au vrut să se joace de-a super-eroii.

Cum mergea broscuța prin pădure bosumflată şi bombănind că nu are prieteni, s-a întâlnit cu Vulpoiul cel Înțelept. Vulpoiul s-a uitat atent la broscuță şi i-a spus:
– Văd că eşti furios. Ce s-a întâmplat?
– Nimic! a spus broscuța pe un ton nepoliticos.
– Ei, dar ceva tot s-a întâmplat. Dacă nu s-a întâmplat nimic, atunci cum de eşti furios?
– Păi... aveți dreptate domnule Vulpoi. Am vrut să mă joc cu prietenii mei şi ei nu au vrut să fim super-eroi. Au vrut să se joace cu mingea. Şi i-am împroşcat cu noroi.
– Şi asta este ceea ce îți doreşti: să nu mai fie prietenii tăi?
După ce s-a gândit bine, Tobias a spus:
– Eu vreau să fim în continuare prieteni.
Vulpoiul cel Înțelept s-a uitat la Tobias cu atenție:
– Hai să-ți spun un secret. Nu am fost întotdeauna aşa de înțelept. Am învățat şi eu multe lucruri de la o broască țestoasă.
– O broască țestoasă?! a întrebat Tobias mirat.
– Da, era o broască țestoasă foarte bătrână şi înțeleaptă. Şi eu eram furios ca şi tine pe prietenii mei şi ea mi-a spus cum aş putea să fac să nu mă supăr pe ei.
– Oauu!... a strigat Tobias încântat. Şi eu vreau să ştiu.
– Atunci când simți că te înfurii respiră adânc de trei ori... Acum facem împreună! (*inspiră profund de trei ori*) În timp ce respiri, îți imaginezi că aerul îți ajunge până în vârful degetelor şi picioarelor.
– Doar atât? a întrebat broscuța Tobias nerăbdătoare.
– Stai, nu te grăbi! Acum imaginează-ți că intrii în carapace...
– Asta e uşor, a spus broscuța cu mândrie.
– Acum gândeşte-te la motivul pentru care te-ai supărat...
– M-am gândit că sunt răi şi nu mai sunt prietenii mei pentru că nu vor să se joace ce vreau eu.
– Acum gândeşte-te ce ai putea să faci ca să nu se supere pe tine? (*înlocuirea monologului negativ*)

Tobias s-a gândit o vreme, după care bucuros a anunțat că a găsit răspunsul:
– Ştiu! Cred că aş putea să le spun că eu prefer să mă joc cu altceva. Doar am şi alți prieteni.
– Bravo! Sunt mândru de tine, a spus Vulpoiul. De acum înainte să nu uiți să fii şi tu o broscuță înțeleaptă.

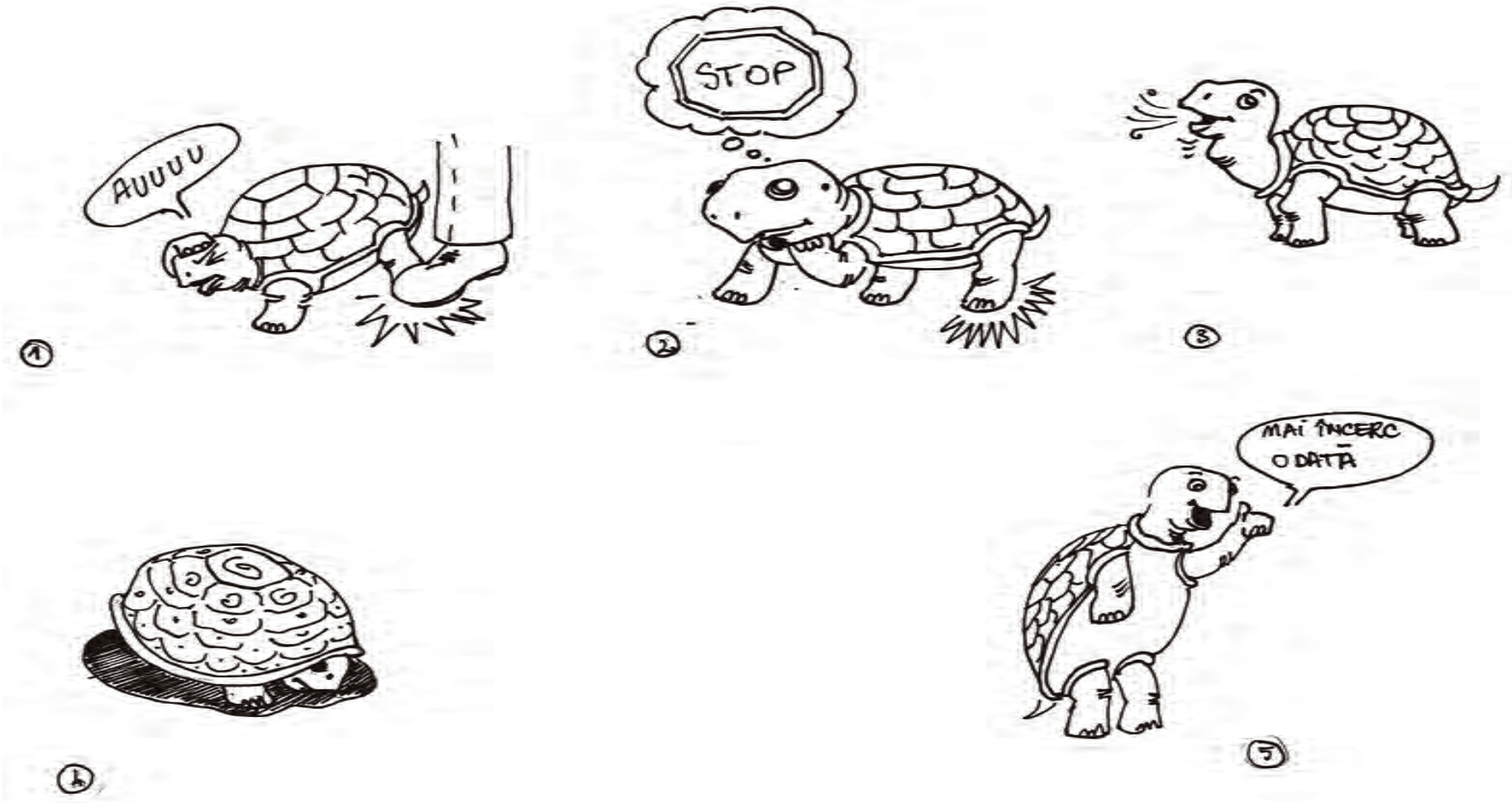
– Mulțumesc, domnule Vulpoi! Așa am să fac.

Tobias a pornit înapoi către lac cu gândul să-și ceară scuze pentru modul în care s-a comportat și ca de acum înainte să încerce să fie un prieten adevărat.

ASCR

C.E. 8

Tehnica „broscuței țestoase”



C.E. 9

Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe

Situații:

- Unul dintre copii râde de tine pentru că nu reuşeşti să construieşti turnul aşa cum ți-ai dorit.
- Te joci împreună cu un coleg/o colegă. El/ea nu vrea să împartă jucăria cu tine.
- Un coleg te împinge. Cazi şi te loveşti.
- Te joci împreună cu prietenul tău/prietena ta. El/ea nu vrea să se joace nimic din ce vrei şi tu.
- Tatăl tău îți interzice să mergi cu ceilalți copii în excursie pentru că ți-ai adunat jucăriile după ce te-ai jucat.
- Îşi pierzi jucăria preferată.
- Colegul tău ți-a mâzgălit cartea preferată.
- Mama îți interzice să te uiți la desene animate pentru că este târziu şi ora de culcare a trecut deja.

ASCR

C.E. 10

PREMIUL DE SUPER-BROSCUȚĂ ȚESTOASĂ

Pentru că a învățat cum să se comporte atunci când este furios/furioasă,
BROSCUȚA TOBIAS acordă premiul de Super-Broscuță:

_____

Data _____ MAMA & TATA

C.E. 11

Harta emoțiilor

C.E. 12

Cum te-ai simți dacă

Situații

- Părinții te-ar trimite la grădiniță. (bucurie, tristețe)
- Nu ai fi invitat la ziua celui mai bun prieten al tău/celei mai bune prietene a ta. (tristețe, furie)
- Mama ta/tatăl tău ți-ar spune că nu ai voie să te uiți la televizor. (tristețe, furie)
- Doamna educatoare te-ar lăuda pentru desenul pe care l-ai făcut. (bucurie)
- Ai pierde o piesă din jocul pe care l-ai primit cadou. (tristețe, teamă)
- Ai merge la bazin să înveți să înoți. (bucurie, teamă)
- Un coleg te-ar împinge şi ți-ar lua jucăria din mână. (furie, tristețe).
- Un coleg nu ar vrea să se joace cu tine. (furie, tristețe)
- Ai mânca spanac. (bucurie, dezgust)
- Ai primi un cadou deşi nu este ziua ta. (bucurie, surprindere)
- Doamna educatoare ar pune desenul tău pe panou. (bucuros, mândru).
- Ai sparge vaza preferată a mamei tale. (tristețe, ruşine, frică)

ASCR

C.E. 13

Ce-ar fi dacă...

Cățelușei Ami i se întâmplă tot felul de lucruri neașteptate. Ea are nevoie de ajutorul tău pentru a afla cum să se descurce.

Ami se întâlnește cu cea mai bună prietenă a ei, Pufi. Pufi râde de ea pentru că s-a tuns.
Cum crezi că s-a simțit Ami?
De ce a râs cea mai bună prietenă de ea?
Ce crezi că se va întâmpla după aceea?

S-a făcut ora 11 și Ami merge la masă împreună Pufi. Acolo își dă seama că nu mai este loc pe băncuță lângă Pufi.
Cum crezi că s-a simțit Ami?
Ce crezi că se va întâmpla după aceea?

Ami nu este atentă și varsă din greșeală paharul cu apă pe pantalonii cei noi ai lui Pufi. Mama o cheamă pe Ami pentru că vrea să vorbească cu ea.
Cum crezi că s-a simțit Ami?
De ce vrea să vorbească mama cu Ami?
Ce crezi că îi va spune mama?

Ami îi spune mamei că o să șteargă apa de pe jos și apoi merge să-și ceară iertare de la Pufi: „Îmi pare rău că am vărsat paharul cu apă pe tine. N-am vrut."
Cum crezi că s-a simțit Ami?
De ce își cere Ami iertare de la Pufi?
Cum crezi că s-a simțit Pufi atunci când Ami și-a cerut scuze?
Ce crezi că va face Pufi după ce Ami și-a cerut scuze?

ASCR

C.E. 14

Bruno şi Bruni ne învață cum să ne exprimăm emoțiile

Bruno şi Bruni se joacă împreună. Bruno îi smulge jucăria din mână lui Bruni. **Bruni**: Dă-mi jucăria înapoi. **Bruno**: Nu ți-o dau. E a mea. **Bruni**: Ba nu, e a mea. Bruno îl împinge pe Bruni.
Scenariu alternativ
Bruno şi Bruni se joacă împreună. Bruno îi smulge jucăria din mână lui Bruni. **Bruni**: Te rog să-mi dai jucăria. **Bruno**: Nu ți-o dau. E a mea. Bruni îi întoarce spatele lui Bruno şi se gândeşte „Treaba lui. Mă pot juca şi cu altceva!”. Bruni merge să-şi aleagă altă jucărie.

Bruno râde de Bruni pentru că a desenat urât: **Bruno**: Uite ce urât ai desenat! **Bruni**: Ba nu este adevărat. **Bruno**: Desenul meu e mult mai frumos! Bruni rupe foaia pe care a desenat Bruni.
Scenariu alternativ
Bruno râde de Bruni pentru că a desenat urât: **Bruno**: Uite ce urât ai desenat! **Bruni**: Ba nu este adevărat. **Bruno**: Desenul meu e mult mai frumos! **Bruni**: Și mie îmi place desenul tău. **Bruno**: Chiar îți place? **Bruni**: Da. Mă ajuți şi pe mine să desenez? **Bruno**: Da.

Bruno se joacă cu maşinile de curse. **Bruni**: Vreau şi eu să mă joc cu maşinile de curse. **Bruno**: Nu ți le dau. Sunt ale mele. Bruno îl loveşte pe Bruni.
Scenariu alternativ
Bruno se joacă cu maşinile de curse. **Bruni**: Vreau şi eu să mă joc cu maşinile de curse. **Bruno**: Bine, tu poți să fii copilotul. *Sau* Bruno se joacă cu maşinile de curse. **Bruni**: Vreau şi eu să mă joc cu maşinile de curse. **Bruno**: Bine atunci facem schimb: eu îți dau maşinile şi tu îmi dai roboții.

C.E. 15

Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe

Situații:

- Unul dintre copii râde de tine pentru că nu reuşeşti să construieşti turnul aşa cum ți-ai dorit.
- Te joci împreună cu un coleg/o colegă. El/ea nu vrea să împartă jucăria cu tine.
- Un coleg te împinge. Cazi şi te loveşti.
- Te joci împreună cu prietenul tău/prietena ta. El/ea nu vrea să se joace nimic din ce vrei şi tu.
- Tatăl tău îți interzice să mergi cu ceilalți copii în excursie pentru că nu ți-ai adunat jucăriile după ce te-ai jucat.
- Ți-ai pierdut jucăria preferată.
- Colegul tău ți-a mâzgălit cartea preferată.
- Mama îți interzice să te uiți la desene animate pentru că este deja târziu şi ora de culcare a trecut.
- Un coleg spune despre tine că ai furat o jucărie, deşi nu este adevărat.
- Un alt copil vine şi-ți ia jucăria din mână fără să îți ceară voie.
- Copiii nu vor să te includă în jocul de fotbal pentru că toate locurile din echipă sunt ocupate.
- Mama îți spune să-ți aduni hainele, iar fratele tău/sora ta nu te ajută deşi sunt împrăştiate şi hainele lui/ei.
- Echipa ta pierde concursul de desene.

ASCR

C.E. 16

Detectivul de emoții II

Scenariul I

Ami: Dă-mi-o înapoi. E jucăria mea! (*Puşu ia jucăria fără să ceară voie*)
Puşu: Ha! Ha! Te-am păcălit. Dacă vrei s-o primeşti înapoi vino s-o iei. (*Puşu o necăjeşte pe Ami*)
Ami: Eşti un prost. (*Ami îl face pe Puşu „prost”*)

Cereți copiilor să identifice reacțiile emoționale ale personajelor, comportamentele inadecvate şi să propună modalități prin care cele două personaje ar putea să se înțeleagă.

Scenariul II

Ami: Ai trișat! Aşa că oricum eu am câştigat.
Puşu: Nu e adevărat! Minți! (*Puşu ştie că Ami a mințit*)
Ami: Ba da. Sâc! Sâc! (*Ami îl necăjeşte pe Puşu*)
Puşu aruncă cu o jucărie după Ami.

Procedați la fel ca în cazul scenariului anterior.

Scenariul III

Puşu: Nu mai avem loc şi pentru tine în echipă.
Ami: Nu e drept. Nu mai sunteți prietenii mei. (*Ami nu acceptă ideea de a nu fi implicată în joc*)

Procedați la fel ca în cazul scenariului anterior.

Scenariul IV

Ami: Haide odată! Mi-ai promis demult că mă laşi şi pe mine pe leagăn...
Puşu: Mai vreau să mă dau. (*încalcă promisiunea*)
Ami îi pune piedică lui Puşu după ce el coboară de pe leagăn. (*Ami se comportă inadecvat*)

Procedați la fel ca în cazul scenariului anterior.

C.E. 17

Vulpoiul ne învață monologul pozitiv

Ami: Cea mai bună prietenă a mea nu mai vrea să se joace cu mine. Nu cred că-i mai place de mine. Ce să fac?
Vulpoiul cel Înțelept: De ce crezi că nu te mai place?
Ami: Pentru că se joacă cu altcineva. Are o nouă prietenă.
Vulpoiul cel Înțelept: În loc să te gândeşti că nu-i mai place de tine, ce ai putea să faci?
Ami: Aş putea... să mă gândesc că eu am şi alți prieteni cu care mă pot juca.
Vulpoiul cel Înțelept: Foarte bine. Asta este o idee bună. Dacă tu ai alți prieteni şi ea poate să aibă alți prieteni.

Situații

- Eşti supărat pentru că un coleg nu te-a invitat la ziua lui. Te gândeşti că nimeni nu te place. Ce altceva ai putea să faci? (variante posibile: *îți spui că mai ai şi alți prieteni, îi spui că eşti trist pentru că nu te-a invitat să te joci cu el*)
- Un grup de copii se joacă. Vrei să te joci şi tu cu ei, dar îți spun că nu te primesc în echipă pentru că nu joci fotbal la fel de bine. Te gândeşti că eşti un jucător slab şi că nu faci nimic cum trebuie. Ce altceva ai putea să faci? (variante posibile: *te gândeşti că eşti bun la alte jocurii, te uiți la felul cum joacă ca să înveți de la ei, îți propui să cauți altceva cu care să te poți juca*)
- Unul dintre colegi te loveşte. Eşti furios şi vrei să-l loveşti şi tu. Ce altceva ai putea să faci? (variante posibile: *foloseşti tehnica „**broscuței țestoase**”, te gândeşti că nu face bine, dar ştii că nu e bine să loveşti pe cineva, te gândeşti că doamna educatoare îl va trimite la colț*)
- Unul dintre prietenii tăi refuză să împartă o jucărie cu tine. Te gândeşti că nu este un bun prieten şi că nu te mai joci cu el niciodată. Ce altceva ai putea să faci? (variante posibile: *te gândeşti că ai şi alți prieteni care vor să împartă cu tine, te gândeşti că poate îi este frică să nu-i strici jucăria sau că nu o să i-o mai dai înapoi*)

C.S. 2

Ami merge în vizită la prietena/prietenul ei*

Cățeluşa Ami a cerut voie de la mama ei să meargă în vizită la prietena ei cea mai bună/ la prietenul ei cel mai bun. Când a ajuns acolo, Mariana/Marius era încă în pijama şi aştepta ca mama ei s-o/mama lui să-l îmbrace. Ami s-a uitat mirată şi i-a spus:
– Eu nu mai aştept să mă îmbrace mama sau tata. Am învățat să mă îmbrac şi singură. (**Regula: să se îmbrace singur**)
– Dar nu e mai uşor când te ajută altcineva?
– Ba da, a răspuns Ami, dar altfel cum vrem să fim copii mari? Pe copiii mari nu-i mai ajută părinții să facă totul.

Prietena/prietenul lui Ami şi-a luat hăinuțele de pe scaun şi s-a îmbrăcat. Apoi s-a dus să-şi facă patul.
– Uite, Ami! Mama mă ajută în fiecare dimineață să-mi fac patul.
– Şi mie mi-a spus mama că mă ajută să-mi fac patul. Îmi place tare mult. În fiecare dimineață scutur perna ca să fie pufoasă şi trag colțurile păturii ca să stea întinsă. (**Regula: să-şi facă patul cu ajutor din partea unui adult**)

Mariana/Marius era foarte încântată/încântat de felul în care arăta patul. După ce au terminat de făcut patul, mama Marianei/lui Marius i-a chemat la masă:
– Veniți! Masa este gata! Am făcut nişte clătite. Ştiu că sunt preferatele voastre.
– Oooooo, ce bine miroase..., spuse Ami şi se întoarse către Mariana/Marius. Am o idee. Eu o ajut pe mama ta să pună masa. Haide să punem împreună furculițele şi şervețelele. (**Regula: să pună masa**)

Copiilor le-au plăcut tare mult clătitele. Au spus „mulțumesc" pentru masă şi s-au dus pe rând la baie. Ami s-a aplecat către urechea Marianei/lui Marius şi i-a şoptit:
– Acum când merg la baie folosesc toaleta la fel ca şi oamenii mari.
– Şi eu la fel, spuse Mariana/Marius. Mama şi tata mi-au spus că de-acum sunt destul de mare ca să nu mai folosesc olița. (**Regula: să folosească toaleta**).

Copiii au mers pe rând la toaletă, s-au spălat pe mâini şi s-au dus în camera Marianei/lui Marius, unde au început să se joace. S-au jucat împreună cu trenulețul, au cântat toate cântecele pe care le-au învățat la grădiniță şi au făcut chiar teatru de păpuşi. Timpul a trecut aşa de repede că nici nu şi-au dat seama când s-a făcut târziu. Începeau imediat desenele animate. Mariana/Marius a fugit repede să se aşeze în fața televizorului. Ami a văzut toate jucăriile împrăştiate şi s-a gândit: „Cred ca mai întâi trebuie să adunăm jucăriile şi apoi să mergem să ne uităm la televizor!" (**Regula: să îşi adune jucăriile**)

Văzând că Ami a început să adune jucăriile Mariana/Marius a venit s-o ajute.
– Uite, te ajut şi eu! Aşa terminăm mai repede.
– Mulțumesc, a spus Ami.

După ce au terminat de adunat jucăriile, copiii s-au uitat la desenele animate. Apoi Ami a plecat înapoi către casă, fericită că a făcut o vizită pritenei ei/prietenului ei.

---

* Pentru fete utilizați varianta „Ami merge în vizită la prietena ei", iar pentru băieți „Ami merge în vizită la prietenul ei", astfel încât copiii să se identifice cu personajul principal. Citiți copilului doar acele pasaje care corespund regulilor stabilite de dumneavoastră! (țineți cont de numărul de reguli recomandate pentru fiecare categorie de vârstă)

C.S. 3

Acelaşi-diferit*

Prezentați copilului păpușa Bruno şi spuneți-i că jocul are 2 cuvinte. (*ridicați 2 degete*) Cuvintele sunt ACELAŞI şi DIFERIT.

Bruno ridică mâna. (*ridicați şi apoi coborâți mâna păpuşii*)
Acum ridică mâna din nou. A făcut ACELAŞI lucru.
Acum Bruno va face ceva DIFERIT. O să ridice piciorul. (*ridicați piciorul păpuşii*)
Bruno ridică piciorul. Acest lucru este DIFERIT de ridicarea mâinii. (*ridicați mâna păpuşii*)
Acum să facem şi noi ca Bruno.

Eu bat din palme. (*bateți din palme*)
Acum bate şi tu din palme.
Foarte bine, acum facem ACELAŞI lucru.
Acum sar într-un picior. Acum tu faci ceva DIFERIT. (*dacă copilul nu ştie ce să facă oferiți-i o sugestie*)
Foarte bine. _____ este DIFERIT de săritul într-un picior.
Continuați jocul şi alternați rolurile. Dacă este nevoie sugerați copilului alte variante de mişcări pe care le-ar putea face (să ridice un deget, să bată pe genunchi, să stea într-un picior, etc.).
Eu fac acum ACELAŞI lucru ca şi tine.(*staţi într-un picior*)
Acum eu o să fac ceva DIFERIT.

* În cazul copiilor de 3-4 ani utilizați în special instrucțiuni referitoare la mişcări sau obiecte concrete, pe care aceştia pot să le vadă şi să le compare; utilizați jocul în contexte cotidiene de acasă pentru a exersa prerechizitele rezolvării de probleme.

C.S. 4

Şi-sau-altceva*

Prezentați copiilor cele două păpuşi: ursuleții Bruno şi Bruni.

Bruno ŞI Bruni sunt ursuleți.
Gândește-te dacă Bruno ŞI Bruni mai seamănă şi prin ALTCEVA?
Bruno ŞI Bruni au nasul negru. Ce ALTCEVA mai seamănă la Bruno ŞI Bruni?
Bruno ŞI Bruni au ochii negri. (*aşteptați răspunsul copilului; puteți interveni şi dumneavoastră cu exemple dacă este nevoie: patru lăbuțe, o gură, doi ochi, etc*.)
Identificați cât mai multe asemănări între cele două personaje.

Să ne uităm acum cu şi mai multă atenție. Bruno şi Bruni sunt DIFERIȚI.
Cum putem să-i deosebim? Cine este mai mare? Bruno SAU Bruni? Bruno este mai mare decât Bruni.
Prin ce ALTCEVA sunt diferiți? Bruno are fundă în jurul gâtului SAU un batic?
Bruno are în jurul gâtului un batic, iar Bruni o fundă. (*aşteptați răspunsul copilului*)

Continuați jocul până se epuizează asemănările şi deosebirile. Utilizați jocul şi în contextele cotidiene pentru a obişnui copilul cu utilizarea acestor cuvinte. Puteți folosi şi alte perechi de cuvinte (ex. DIFERIT – ACELAŞI), învățate anterior pentru a consolida utilizarea lor.

* Variați exercițiul în funcție de contextele pe care le aveți la dispoziție.

C.S. 5

Bruno şi Bruni se joacă de-a v-aţi ascunsea

Bruno şi Bruni au pornit către lacul din pădure să se joace. Ei erau foarte bucuroşi că se vor juca împreună. Era o zi frumoasă de primăvară, era cald şi peste tot se vedeau flori de primăvară. Bruni s-a oprit să miroase florile şi a adunat câteva pentru mama: „sigur o să-i placă", se gândi el.

Pe drum, cei doi ursuleți s-au întâlnit cu prietenul lor Vulpoiul cel Înțelept.

– Bună ziua, domnule Vulpoi! au spus cei doi ursuleți.

– Bună ziua, le-a răspuns Vulpoiul. Văd că sunteți foarte bucuroşi.

– Da, a spus Bruno. Mergem să ne jucăm lângă lac.

– Să aveți grijă să nu intrați în apă, e încă prea rece, i-a avertizat Vulpoiul.

– O să fim atenți. Noi vrem să ne jucăm de-a v-ați ascunsea, a spus Bruni.

Bruno și Bruni s-au despărțit de Vulpoi şi şi-au continuat drumul prin pădure şi au ajuns la lac.

– Eu mă ascund şi tu mijeşti! a anunțat Bruni. Şi s-a făcut nevăzut.

Bruno a numărat până la 10 şi a pornit în căutarea lui Bruni. Mai întâi l-a căutat în tufele de lângă lac, apoi după copacii căzuți după ultima furtună. Nimic. Bruno l-a mai căutat o vreme, dar fără noroc. Atunci s-a întristat şi s-a aşezat pe o piatră de lângă lac, gândindu-se că va pierde jocul „Oare unde s-a ascuns Bruni? L-am căutat peste tot".

Deodată fața s-a luminat de un zâmbet: „Știu. Am căutat peste tot, dar nu m-am uitat în sus. Mă voi uita în brazi. Acolo trebuie să fie". Bucuros de ideea care i-a venit, Bruno s-a îndreptat tiptil către locul de lângă lac cu brazii cei mai înalți. S-a uitat cu atenție la primul, al doilea brad, dar nu a văzut nimic. Deodată a auzit un foşnet şi privirea i-a fost atrasă către unul din brazii care creşteau în apropierea stejarilor.

Zgomotul l-a dat de gol pe Bruni, care a încercat să se țină strâns de o parte a trunchiului ca Bruno să nu-l poată vedea. Bruno s-a învârtit în jurul trunchiului şi când l-a văzut pe Bruni i-a strigat: „Te-am văzut! Primul care ajunge înapoi, câştigă". Bruno a alergat şi a ajuns primul lângă lac.

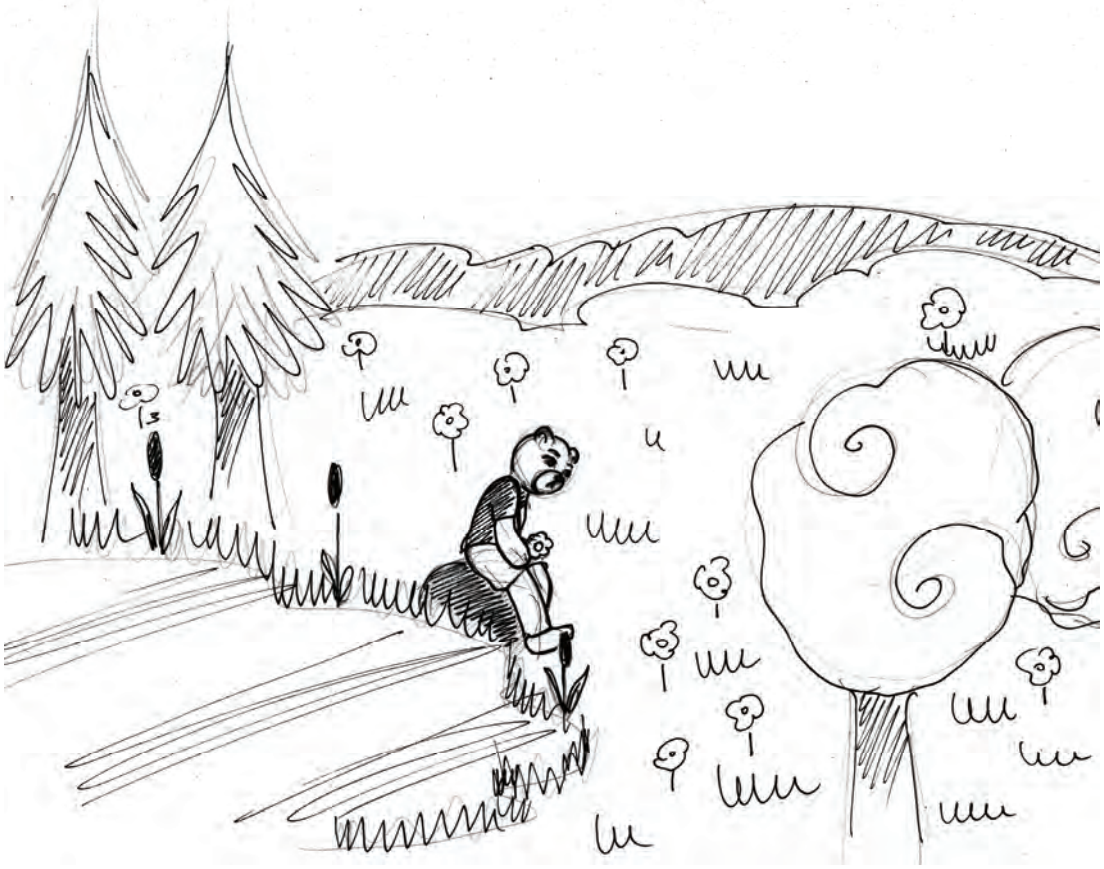
– Pui-pui! De data asta am câştigat eu, a spus Bruno bucuros.

– Cum ți-ai dat seama unde m-am ascuns? l-a întrebat Bruni întristat. Eram sigur că nici de data asta nu mă găseşti...

– Nu te-am găsit nicăieri. Aşa că m-am gândit că singurul loc unde nu m-am uitat au fost copacii. Ție îți place cel mai mult să te urci în copaci. Aşa te-am găsit, a spus Bruno râzând.

– Bine, acum că m-ai găsit, o să mijesc eu.

Bruni s-a întors şi a început să numere. Bruno şi Bruni au rămas să se joace până s-a făcut târziu. Când soarele a început să apună, cei doi ursuleți au pornit grăbiți înspre casă.



ASCR

C.S. 6

Aventurile lui Bruno şi Bruni prin nămeți

Iarna a fost foarte grea pentru toate animalele din pădure. A nins mult şi zăpada a acoperit totul. Într-o zi, soarele a ieşit dintre nori cenuşii, aşa că Bruno şi Bruni au pornit prin pădure să caute mâncare în locul în care şi-au ascuns proviziile în toamnă. Ascunzătoarea era plină de nuci, ghinde, mere uscate şi alte bunătăți, pe care ursuleții de-abia aşteptau să le mănânce. Au adunat în rucsace cât mai multe bunătăți şi au pornit înapoi către casă.

Deodată de pe munte s-a auzit un zgomot teribil şi s-a pornit o avalanşă. Într-o clipă totul s-a făcut alb în jur şi nici una dintre poteci nu se mai vedea. Acum, Bruno şi Bruni erau speriați pentru că nu mai recunoşteau drumul către casă.

– Ce ne facem aici în pădure singuri? a întrebat Bruni.

– Nu ştiu. Dar mie mi-e tare frică, a răspuns Bruno aproape plângând.

– Nu mai putem ajunge acasă! Se întunecă imediat şi vom rămâne aici în frig.

Bruno şi Bruni s-au gândit că vor rămâne în frig şi în întuneric. Soarele începuse să apună şi frigul se făcea din ce în ce mai bine simțit. Deodată fața lui Bruni s-a luminat de un zâmbet şi a spus:

– Eu cred că nu e o ideea bună să ne speriem. Dacă suntem speriați nu rezolvăm nimic. Haide să ne gândim cum putem să găsim drumul. Sigur găsim o soluție.

– Dar nu vedem nimic, a spus Bruno oftând.

– Da, aşa este, de aici nu se vede nimic, a încuviințat Bruni. Ce ai spune dacă m-aş cățăra în bradul de acolo? De acolo sigur aş putea să văd în ce direcție să mergem.

– Aşa este! Asta e o idee bună.

Bruni s-a cățărat în copac şi a văzut că dinspre casele de peste coama dealului ieşea fum din hornuri.

– Bruno, cred că ştiu pe unde putem ajunge acasă, dar e tare greu să ajungem... zăpada e prea mare.

– Atunci haide să ne construim un adăpost din crengile astea căzute. Dacă este nevoie, vom rămâne aici peste noapte.

– Sau am putea să facem din ele schiuri cu care am putea merge mai uşor prin zăpadă. Avem nevoie doar de un briceag ca să le tăiem.

Bruno şi Bruni s-au apucat de treabă şi au făcut nişte schiuri, cu care au reuşit să pornească fără să se afunde în zăpadă. Ei au reuşit să traverseze pădurea şi au ajuns acasă înainte de lăsarea nopții. Bucuroşi că au scăpat cu bine din această aventură, ei au împărțit cu ceilalți urşi bunătățile aduse din pădure.

C.S. 7

ACUM sau MAI TÂRZIU

Scenariul I

Bruno şi Bruni desenează.
Bruno: ACUM ne putem juca?
Bruni: Nu, ACUM desenăm. Ne putem juca MAI TÂRZIU.

Scenariul II

Bruno şi Bruni învaţă despre cifre.
Bruni: ACUM putem să mâncăm?
Bruno: Nu, ACUM învăţăm despre cifre, mâncăm MAI TÂRZIU.

Scenariul III

Mama/tata citeşte o poveste.
Bruno: E bine să vorbim ACUM când mama/tata ne citeşte?
Bruni: E bine să vorbim MAI TÂRZIU. ACUM facem linişte ca să ascultăm povestea.

Prezentaţi copilului cele cinci planşe şi cereţi-i să vă spună dacă acela este momentul în care copiii pot să se comporte într-un anumit fel sau nu.

Ilustraţia 1: Mama scrie o felicitare pentru bunici. Este un moment bun să o întrerupi ACUM? Ce ai putea face?

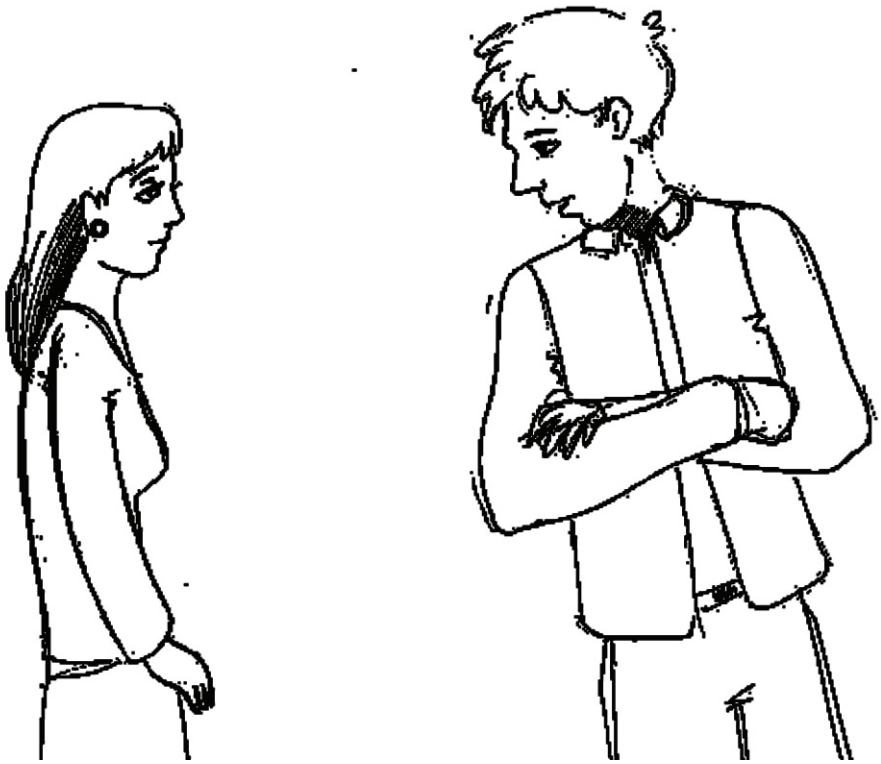
Ilustraţia 2: Mama şi tata discută. Este un moment bun să îi întrerupi ACUM? Ce ai putea face?

Ilustraţia 3: Unul dintre prietenii tăi îţi povesteşte despre animalul său preferat. Vorbeşti şi tu ACUM, odată cu el? Ce ai putea face?

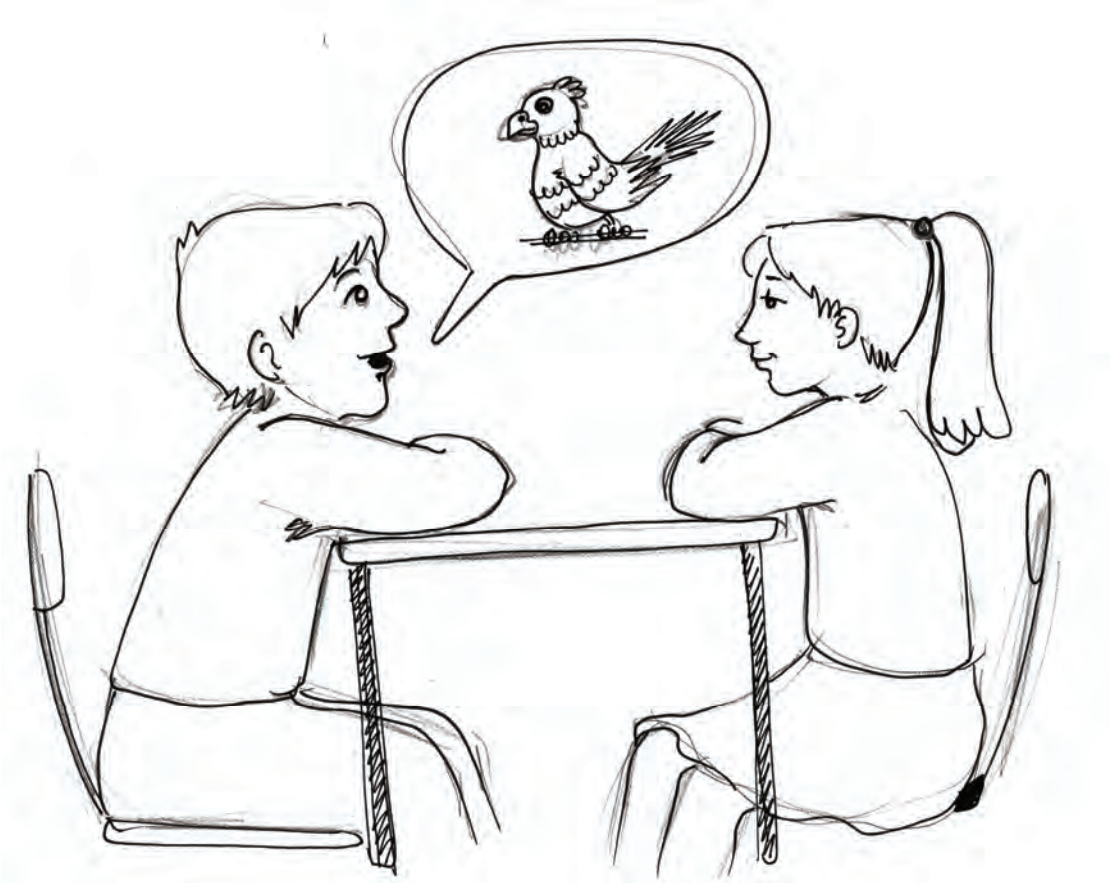
Ilustraţia 4: Sora ta plânge şi mama vrea să o liniştească. Este un moment bun să o rogi să se joace cu tine ACUM? Ce ai putea face?

Ilustraţia 5: Ai căzut de pe bicicletă şi te-ai lovit la picior. Este un moment bun să râdă ACUM cineva de tine? Ce ai putea face?

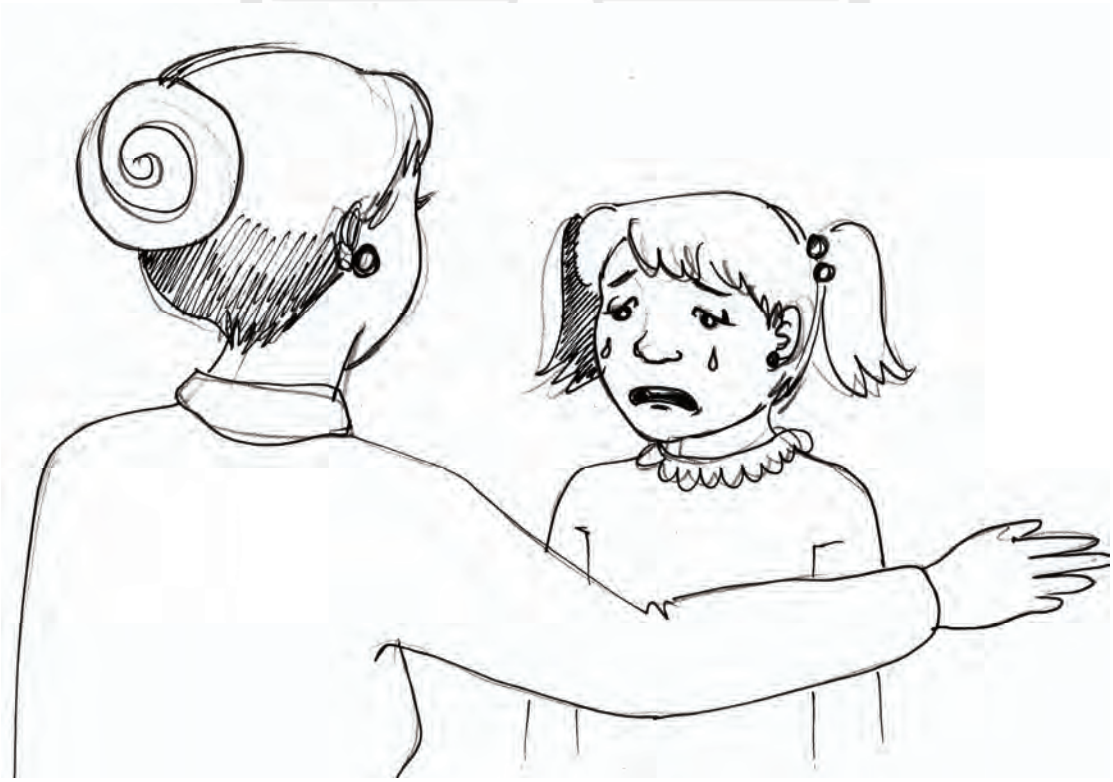
Ilustrația 1



Ilustrația 2



Ilustrația 3



Ilustrația 4

Ilustrația 5

ASCR

C.S. 8

„A avea” sau „a nu avea” probleme

Situații:

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui. Dar se joacă de mult timp cu ea şi nu mai vrea să ți-o dea.
- Ai vărsat din greşeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.
- Rogi un coleg să vă jucați împreună şi îți spune că nu vrea.
- Te împiedici şi ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.
- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă şi să te lovească.
- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine şi te loveşte.
- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluş preferată.
- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie de tort cu sora ta/fratele tău.
- Unul dintre copii îți strică jucăria.

ASCR

C.S. 8A

Orice problemă are mai multe soluții

Situații:

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui. Dar se joacă de mult timp cu ea şi nu mai vrea să ți-o dea.

Posibile soluții: Spui unui adult (doamna educatoare sau unuia dintre părinți). Începi să te cerți. Îi smulgi jucăria din mână. Îți cauți altă jucărie cu care să te poți juca.

- Ai vărsat din greşeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.

Posibile soluții: Încerci să aduni singur/ă apa de pe jos. Ceri ajutorul unui adult. Ceri ajutor unui coleg. Nu recunoşti că tu ai vărsat apa.

- Rogi un coleg să vă jucați împreună şi îți spune că nu vrea.

Posibile soluții: Îl împingi şi îi spui că nu mai eşti prietenul lui. Cauți alt coleg cu care să te joci. Stai deoparte supărat.

- Te împiedici şi ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.

Posibile soluții: Râzi şi tu deşi te doare. Te gândeşti că ei fac un lucru urât. Te superi şi începi să strigi la ei.

- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă şi să te lovească.

Posibile soluții: Împingi şi tu mai tare decât ceilalți. Mergi să stai pe margine. Cauți să te joci cu altceva.

- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine şi te loveşte.

Posibile soluții: Îl loveşti şi tu. Îi spui că e un „prost”. Îi spui unui adult (doamna educatoare sau părinții). Întorci spatele şi pleci.

- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluş preferată.

Posibile soluții: Te superi şi începi să plângi. Vrei să mergi înapoi acasă după ea. Cauți altă jucărie cu care să te joci.

- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie de tort cu sora ta/fratele tău.

Posibile soluții: Îi spui că nu vrei să împarți. Îi iei fratelui tău/surorii tale bucata de tort când mama nu te vede. Asculți de mama şi împarți tortul.

- Unul dintre copii îți strică jucăria.

Posibile soluții: Începi să-l loveşti. Îi spui că eşti supărat pe el pentru că ți-a stricat jucăria. Plângi. Mergi să-i spui unui adult.

C.S. 9

Pălăria magică pentru soluții

Scenariul I

1. Radu smulge jucăria din mâna lui Alex.
2. Alex începe să plângă.
   Cum se simte Alex? (*identificați emoția de tristețe*)
3. Pentru că nu vrea să rămână fără jucărie, Alex începe să-l lovească pe Radu pentru a-şi lua jucăria înapoi.

Ce fac Radu şi Alex? Cum se simte Radu? Dar Alex? (*identificați consecința comportamentală legată de faptul că amândoi au început să se bată; identificați reacțiile emoționale de furie ale celor doi*)

Acum avem nevoie de pălăria magică. Pălăria magică este a ta.
Priveşte cu atenție ilustrațiile.
_____, arată-mi ce s-a întâmplat mai întâi. (*încurajați copilul să spună ce s-a întâmplat*)
Ce s-a întâmplat DUPĂ aceea? Ce se întâmplă aici? Cum se simte băiatul?
Spune-mi ce s-a întâmplat DUPĂ aceea? Cum se simt Radu şi Alex?
Din ce cauză s-au certat Radu şi Alex? Din ce alte motive puteau să se certe?
Ce ar putea să facă Radu şi Alex ca să nu se mai certe?

Scenariul II

1. Andreea strică desenul Mirunei
2. Miruna începe să plângă
   Cum se simte Miruna? (identificați emoția de tristețe)
3. Miruna ia desenul Andreei şi îl mâzgălește

Ce face Andreea? Cum se simte Andreea? Dar Miruna? (*identificați consecința comportamentală, mâzgălirea desenului şi pe cea emoțională, furia*)

Procedați la fel ca şi în cazul Scenariului I.

Ilustrații pentru Scenariul I

Ilustrații pentru Scenariul II

C.S. 10

Greşelile recunoscute sunt pe jumătate iertate

Radu a venit să îți povestească că s-a certat cu Dan pentru că nu a vrut să-şi împartă jucăriile cu el.

Mama/tata: Radu, ce s-a întâmplat?
Radu: Astăzi m-am certat cu Dan pentru că nu a vrut să-mi dea jucăria.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când n-a vrut să-ți dea jucăria?
Radu: Am fost furios.
Mama/tata: Şi ce ai făcut după aceea?
Radu: I-am spus că nu mai vreau să fiu prietenul lui.
Mama/tata: Ce i-ai spus lui Dan atunci când ai cerut jucăria?
Radu: Dă-mi jucăria.
Mama/tata: Ce zici? Radu a ales cea mai bună soluție? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Radu şi cereți copilului să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îi spună „te rog să-mi dai şi mie jucăria”, să îşi aştepte rândul, să împartă*)

Mihaela are nevoie de ajutorul tău. Astăzi unul dintre copiii de la grădiniță a râs de ea pentru că poartă ochelari.

Mama/tata: Mihaela, spune-ne ce s-a întâmplat?
Mihaela: Azi unul dintre colegi a râs de mine pentru că pot ochelari. Mi-a spus „aragaz cu patru ochi”.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când ai văzut că râd de tine?
Mihaela: Am fost tare furioasă. Aşa că am râs şi eu de el.
Mama/tata: Ce zici? Mihaela a ales cea mai bună soluție? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Mihaela şi cereți copilului să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îl ignore, să îi întoarcă spatele şi să plece, să spună doamnei educatoare ce s-a întâmplat*)

Andreea are nevoie de ajutorul tău. A făcut ceva de care îi este ruşine.

Mama/tata: Ne povesteşti ce s-a întâmplat?
Andreea: Am văzut că Miruna are o jucărie foarte frumoasă. Şi eu mi-am dorit demult o jucărie ca a ei.
Mama/tata: Şi ce ai făcut?
Andreea: I-am luat-o fără să-i cer voie. Şi apoi nu am spus nimic pentru că mi-a fost frică să nu mă pedepsească doamna educatoare.
Mama/tata: Ce zici? Andreea a făcut bine? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Andreea şi cereți copiilor să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să înapoieze jucăria, să-i spună doamnei educatoare că ea a luat jucăria*)

C.S. 11

Pălăria magică – soluții de rezervă

Situații:

- Spui „te rog” atunci când ceri o jucărie unui prieten, dar nu vrea să ți-o dea.
- Desenezi, iar colegul de lângă tine continuă să vorbească, deşi i-ai spus să te lase în pace.
- Îți aştepți rândul să te joci aşa cum ți-a spus mama/tata, dar celălalt copil mai vrea să se joace cu maşinuțele.
- Îți împarți jucăria, dar prietenul tău pleacă cu ea fără să-ți dea o altă jucărie în schimb.
- Un copil râde de tine. Tu îi spui să înceteze, dar el continuă.
- Mama te roagă să-ți faci patul şi desenele animate preferate au început.

ASCR

C.S. 12

Cum să fim prieteni

Pisicuța Pufi s-a trezit într-o dimineață şi a pornit la plimbare hotărâtă să-şi găsească ceva de mâncare. Deodată a văzut un măr roşu, mare, exact aşa cum îi plăcea ei. „Cu mărul asta o să mă satur sigur şi o să-l pot mânca singură pe tot”, îşi spuse ea.

S-a tot învârtit în jurul pomului încercând să-şi dea seama cum ar putea să ajungă la măr. Era chiar aproape de vârful pomului şi nu avea curaj să se cațere până acolo.

– Of! a exclamat ea. O să fie tare greu, dar nu merg să cer ajutor nimănui.

S-a cățărat în copac hotărâtă să ajungă în vârful pomului, dar nicicum nu părea să poată să urce atât de sus.

– Ei, na! Nu pot să cred. Sunt aşa de aproape şi nu reuşesc! a bombănit ea.

Puşu, motanul, tocmai trecea pe acolo. Auzindu-i bombănelile, a întrebat-o:

– Ai nevoie de ajutor? (*comportament prietenos: oferă ajutor*)

– Hmmm! a spus Pufi. Nu am nevoie de ajutorul nimănui, cu atât mai puțin de la un motan bleg ca tine. (*comportament neprietenos: îi spune motanului că este „bleg”*)

– Eu am vrut doar să te ajut, a răspuns Puşu. Sunt mai mare şi mai puternic decât tine. Eu mă pot cățăra cu uşurință până în vârf.

– Nu am nevoie de niciun ajutor. Am să-l culeg singură şi am să-l mănânc tot singură! (*comportament neprietenos: nu vrea să împartă*)

– Bine, cum vrei! a spus Puşu şi a pornit mai departe.

S-a făcut după-amiază şi oricât ar fi încercat Pufi, nu a reuşit să ajungă la măr. Tocmai când tot încerca ea să culeagă mărul, au trecut pe acolo Alfi şi Ami, cei doi câini.

– Ai nevoie de ajutor să ajungi la mărul acela? a întrebat Alfi. (*comportament prietenos: oferirea ajutorului*)

– Eu n-am nevoie de ajutorul vostru. Nici de-al unui motan bleg, nici de-al unor câini. Auzi, să primesc ajutor de la unii care stau pe lângă stăpâni şi se gudură pe lângă ei. (*comportament neprietenos: îi jigneşte pe Ami şi Alfi*)

– Cum vrei, a spus Ami. Şi amândoi au pornit mai departe, lăsând-o pe Pufi să se chinuie în continuare să culeagă mărul.

Încăpățânată, Pufi a sărit hotărâtă pe ultima cracă, a înaintat încet, încet şi a prins mărul. L-a cules fericită şi şi-a spus „Am reuşit!”. Dar cum a vrut să coboare şi-a dat seama că nu mai poate. Dacă încerca să coboare, ar fi scăpat mărul dintre lăbuțe. Mai mult, dacă ar fi dat drumul mărului, tot n-ar fi putut coborî: îi era prea frică de înălțime.

– Ah, nu se poate! Eram atât de aproape şi e deja seară, toate animalele dorm deja şi nimeni nu mă mai poate ajuta. Dacă Puşu, Alfi şi Ami ar fi aici sigur m-ar ajuta.

Toată noaptea şi-a petrecut-o în copac. Imediat cum s-a făcut dimineață, Ami şi Afli au ieşit ca de obicei în plimbare.

– Bună dimineața! a strigat Pufi din vârful copacului (*comportament prietenos: salută*). Vă rog să mă ajutați. (*comportament prietenos: cere ajutor*)

– Dar unde eşti? a întrebat Ami.

– Sunt aici sus în copac şi nu pot coborî.

– Ha! Ha! a râs Alfi. Parcă nu aveai nevoie de ajutorul nostru pentru că vroiai să mănânci mărul numai tu.

– Da, ştiu! Dar uite ce mi s-a întâmplat. Am nevoie de ajutorul vostru. Îmi pare rău că am fost aşa de rea cu voi. (*comportament prietenos: îşi cere scuze*)
– Alfi, mergi te rog şi cheamă-l pe Puşu, spuse Ami. Noi doi nu ne putem cățăra în copac.

În scurt timp, Alfi s-a întors cu Puşu. Motanul s-a cățărat repede în copac. A luat mărul şi l-a aruncat lui Alfi care l-a prins cu îndemânare. (*comportament prietenos: cooperează*)
– Urcă-te pe spatele meu! a spus Puşu. Te ajut să cobori. (*comportament prietenos: oferirea ajutorului*)

După ce au coborât Pufi a spus:
– Mulțumesc că m-ați ajutat. (*comportament prietenos: mulțumeşte*) Haideți să împărțim mărul acesta. (*comportament prietenos: împarte mărul*)
– Am o idee şi mai bună. Haide să adunăm mai multe mere împreună. (*comportament prietenos: colaborează*)

Împreună, cei patru prieteni au reuşit să adune multe mere. Apoi, s-au aşezat şi au mâncat cu poftă merele culese. De atunci, Pufi a învățat să împartă şi să-şi ajute noii prieteni.

ASCR

C.S. 13

Scenarii pentru inițierea jocurilor

Scenariul I

Alfi se uită la Puşu care se joacă cu maşinuțele.
Alfi: Pot să mă joc şi eu cu tine? (*arată faptul că vrea să se joace împreună*)
Puşu: Da.

sau

Alfi se uită la Puşu care se joacă cu maşinuțele.
Alfi îi întinde lui Puşu o jucărie. (*oferă o jucărie pentru a iniția interacțiunea*)
Alfi: Vrei să ne jucăm împreună?
Puşu: Da, haide.

Scenariul II

Alfi ar vrea să se joace şi el cu maşinuțele lui Puşu.
Alfi: Îmi dai te rog jucăria ta?
Puşu: Şi eu vreau să mă joc cu ea.
Alfi: Uite îți dau în schimb robotul meu. (*oferă în schimb o altă jucărie*)
Puşu: Oaaaauuuu, ce bine arată! Hai să facem schimb.

sau

Alfi ar vrea să se joace şi el cu maşinuțele lui Puşu.
Alfi: Îmi dai te rog jucăria ta?
Puşu: Vreau să mă joc mai întâi eu cu ea.
Alfi: Atunci ne jucăm pe rând. Mai întâi tu, apoi eu. (*îşi aşteaptă rândul*)

Scenariul III

Puşu nu ştie cum să construiască portavionul. Se gândeşte cine l-ar putea ajuta.
Puşu: Alfi, mă ajuți să construiesc portavionul? (*cere ajutor*)
Alfi: Da, te ajut. Uite, trebuie să îmbini cuburile aşa.
Puşu: Să-ți dau o piesă gri sau neagră? (*oferă ajutor*)
Alfi: Dă-mi una gri şi caută nişte avioane.
Puşu: Şi ne mai trebuie şi un elicopter.

C.S. 14

Alfi, Pufi şi Puşu ne învață cum să rezolvăm problemele dintre prieteni

Astăzi unul dintre prietenii lui Alfi a venit să-i spună că habar n-are să deseneze.

Mama/tata: Cum te-ai simțit când ți-a spus că nu ştii să desenezi?
Alfi: Am fost trist. Vroiam să mă ascund şi să nu las pe nimeni să-mi vadă desenul.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Alfi: Cred că aş putea să mă fac că nu am auzit ce spune.
Mama/tata: Aşa este Alfi. Iată o idee foarte bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Alfi. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să ceară ajutor de la cineva pentru a învăța să deseneze mai bine
- Să se gândească la altceva

Prietena cea mai bună a pisicuței Pufi a promis că se joacă împreună, dar acum şi-a găsit pe altcineva cu care să se joace.

Mama/tata: Cum te-ai simțit când prietena ta nu a mai venit să se joace cu tine?
Pufi: Am fost foarte tristă. Şi eram şi furioasă că nu vroia să se mai joace cu mine.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Pufi: Să-i spun că m-am supărat foarte tare pe ea.
Mama/tata: Asta este o soluție bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Pufi. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuței țestoase***”)
- Să găsească un alt prieten cu care să se joace

Puşu merge să-i întrebe pe ceilalți copii dacă vor să se joace cu el. Ei îi spun că nu mai au loc în echipă şi pentru el.

Mama/tata: Cum te-ai simțit când prietenii tăi ți-au spus că nu mai au loc în echipă şi pentru tine?
Puşu: Eram furios pentru că nu vor să mă lase să mă joc cu ei.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Puşu: Să merg să îmi caut alți prieteni cu care să mă joc fotbal.
Mama/tata: Asta este o soluție bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Puşu. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuței țestoase***”)
- Să accepte faptul că ceilalți copii nu au loc pentru el
- Să fie rezervă pentru echipă

Alfi şi prietenul său se joacă de-a super-eroii. Prietenul lui Alfi vrea întotdeauna să fie Batman.

Mama/tata: Cum te-ai simțit când ai văzut că prietenul tău vrea să fie întotdeauna personajul pozitiv?
Alfi: Am fost trist. Nu-mi place să fiu eu întotdeauna personajul negativ.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Alfi: Cred că aş putea să-i spun că nu mai vreau să ne jucăm aşa.
Mama/tata: Aşa este Alfi. Iată o idee foarte bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Alfi (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să joace rolul pozitiv pe rând
- Să se joace altceva

Pufi îi spune prietenei ei să nu dea altcuiva jucăria ei preferată. Totuşi, ea o dă unei alte colege.

Mama/tata: Cum te-ai simțit când prietena ta a dat jucăria ta altcuiva?
Pufi: Am fost supărată pe ea.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Pufi: Să-i spun să nu mai dea jucăriile mele fără să-i dau voie.
Mama/tata: Asta este o soluție bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Pufi. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să nu-i spună nimic până când se liniştește
- Să dea celuilalt copil o altă jucărie în schimbul celei pe care a primit-o

Copiii râd de Puşu pentru că este întotdeauna ultimul care ajunge pe terenul de joacă.

Mama/tata: Cum te-ai simțit când prietenii tăi au râs de tine?
Puşu: Am fost furios. Aveau dreptate. Întotdeauna îmi ia mult până îmi leg şireturile.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Puşu: Să învăț să-mi leg şireturile mai repede.
Mama/tata: Asta este o soluție bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Puşu. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuței țestoase***”)
- Să roage un adult să-l ajute să învețe să-şi lege şireturile
- Să se facă că nu i-a auzit

ASCR

ASCR

C.S. 16

Ami merge în vizită la prietena/prietenul ei*

Cățeluşa Ami a cerut voie de la mama ei să meargă în vizită la prietena ei cea mai bună/prietenul ei cel mai bun. Când a ajuns acolo, Mariana/Marius era încă în pijama şi toate hainele îi eram împrăştiate prin cameră. Ea/el aştepta ca mama ei/lui să vină să-i adune hăinuțele. Ami s-a uitat mirată şi i-a spus:
– Eu nu mai aştept să-mi aşeze mama hainele. Am învățat să le aşez şi singură. (**Regula: să-şi împăturească hainele**) E chiar uşor! Vino să-ți arăt.

Ami a împăturit hainele cu atenție şi le-a aşezat pe scaun împăturite, gata să fie puse înapoi în dulap. Mariana/Marius a spus:
– Mulțumesc, de-acum încolo o să ştiu ce să fac.

Mariana/Marius era foarte încântată/încântat de felul în care arăta camera fără haine împrăştiate peste tot. Între timp, mama Marianei/lui Marius i-a chemat la masă:
– Veniți! Masa este gata! Am făcut nişte clătite. Ştiu că sunt preferatele voastre.
– Oooooo, ce bine miroase..., spuse Ami şi se întoarse către Mariana/Marius. Am o idee. Eu o ajut pe mama să pună masa. Haide să punem împreună furculițele, farfuriile şi şervețelele. (**Regula: să pună masa**)

Copiilor le-au plăcut tare mult clătitele. Au spus „mulțumesc" pentru masă şi au pus farfuriile murdare în chiuvetă. Mama Marianei/lui Marius le-a spus:
– Sunt mândră de voi că ați pus farfuriile murdare în chiuvetă.

Ami şi Mariana/Marius s-au dus pe rând la baie. Ami s-a aplecat către urechea Marianei/lui Marius şi i-a şoptit:
– Acum să nu uităm să ne spălăm şi pe dinți – uite eu mi-am adus o periuță.
– Şi eu am una care seamănă cu asta. Mama şi tata mi-au spus că trebuie să mă spăl pe dinți dimineața şi seara ca să nu mi se strice dinții. (**Regula: să se spele pe dinți**).

După ce s-au spălat pe mâini şi pe dinți, s-au dus în camera Marianei/lui Marius, unde au început să se joace. S-au jucat împreună cu trenulețul, au cântat toate cântecele pe care le-au învățat la grădiniță şi au făcut chiar teatru de păpuşi. Dar când au vrut să se joace cu piesele de lego nu s-au mai înțeles. Auzind cearta mama Marianei/lui Marius le-a spus:
– Mariana/Marius, te rog să împărți jucăriile. (**Regula: să împartă jucăriile**) Sunt sigură că sunt suficiente cuburi pentru fiecare.

Mariana/Marius şi Ami şi-au dat seama că într-adevăr sunt destule piese ca să construiască fiecare ceea ce-şi doreşte. Timpul a trecut aşa de repede că nici nu şi-au dat seama când s-a făcut târziu. Începeau imediat desenele animate. Mariana/Marius a fugit repede să se aşeze în fața televizorului. Ami a văzut toate jucăriile împrăştiate şi s-a gândit: „Cred că mai întâi trebuie să adunăm jucăriile şi apoi să mergem să ne uităm la televizor!" (**Regula: să îşi păstreze camera curată**)

Văzând că Ami a început să adune jucăriile Mariana/Marius a venit s-o ajute.
– Uite, te ajut şi eu! Aşa terminăm mai repede.
– Mulțumesc, a spus Ami.

---

* Pentru fete utilizați varianta „Ami merge în vizită la prietena ei", iar pentru băieți „Ami merge în vizită la prietenul ei", astfel încât copiii să se identifice cu personajul principal. Citiți copilului doar acele pasaje care corespund regulilor stabilite de dumneavoastră! (regulile propuse de noi au caracter orientativ; țineți cont de numărul de reguli recomandate pentru fiecare categorie de vârstă)

După ce au terminat de adunat jucăriile, copiii s-au uitat la desenele animate. Apoi Ami a plecat înapoi către casă, fericită că a făcut o vizită pritenei ei/prietenului ei. „Merg acasă şi îi dau de mâncare broscuței mele. Sunt sigură că şi ei îi este tare foame!” (**Regula: să hrănească animalul de casă al familiei”**)

ASCR

C.S. 17

Scenariu pentru administrarea excluderii

Ami ştie că nu întotdeauna respectăm regulile. Atunci când nu respectăm regulile, se pot întâmpla lucruri neplăcute.

Ami: Îmi dai te rog jucăria ta?
Ric: Nu vreau. E a mea.
Mama/tata: Ric, te rog să împarți jucăria cu Ami.
Ric: Nu.
Mama/tata: Ric, puteți să vă jucați pe rând. Dacă nu împarți cu Ami, vei merge la colț.
Ric: Nu, e numai jucăria mea. Nu mă poți obliga.
Mama/tata: Ric, vei merge la colț unde vei sta 5 minute. (*puneți păpuşa pe scaunul din colț şi spuneți copilului că Ric va sta acolo 5 minute*)
Puneți ceasul să sune peste 5 minute. După ce trec cele 5 minute, continuați sceneta.

Mama/tata: Ric, acum poți să te dai jos de pe scăunel. Crezi că te-ai comportat ca un prieten față de Ami?
Ric: Nu.
Mama/tata: Ce crezi că ai fi putut să faci?
Ric: Puteam să-i dau jucăria după ce terminam să mă joc cu ea.
Mama/tata: Aşa este. Bravo! sunt bucuroasă/bucuros că ai găsit o soluție aşa de bună.

ASCR

C.S. 18

Acelaşi-diferit*

Spuneți copilului că jocul are 2 cuvinte. Cuvintele sunt ACELAŞI şi DIFERIT.

Culoarea puloverului meu este ... . (*arătați către dumneavoastră*)

Să vedem dacă tu ai un pulover de ACEEAŞI culoare. Tu ai o haină de ACEEAŞI culoare.

Ce haină are o culoare DIFERITĂ? (*aşteptați răspunsul copilului*)

Aşa este. Haina aceea este DIFERITĂ de a ta.

Eu port pantaloni. Cine mai poartă ACELAŞI lucru? (*aşteptați răspunsul copilului*)

Tata poartă ACELAŞI lucru. Ce face tata acum?

Cine mai face ACELAŞI lucru?

Cine face ceva DIFERIT?

Continuați jocul atât timp cât se menține şi interesul copilului. Variați întrebările.

ASCR

* În cazul copiilor de 5-7 ani puteți să faceți referire la situații sau obiecte care nu sunt prezente în mediu, dar pe care aceştia le cunosc; puteți chiar să renunțați la exemplificarea cu ajutorul păpuşii.

C.S. 19

„A avea” sau „a nu avea” probleme

Situații:

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui. Dar se joacă de mult timp cu ea şi nu mai vrea să ți-o dea.
- Ai vărsat din greşeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.
- Rogi un coleg să vă jucați împreună şi îți spune că nu vrea.
- Te împiedici şi ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.
- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă şi să te lovească.
- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine şi te loveşte.
- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluş preferată.
- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie de tort cu sora ta/fratele tău.
- Nu eşti invitat la ziua de naştere a prietenului tău cel mai bun.
- Ai un coleg care râde de tine pentru că nu ai învățat să-ți legi şireturile.
- Te loveşte un copil mai mic decât tine.
- Ai spart din greşeală vaza preferată a mamei tale.
- Ceilalți copii se joacă cu coarda, dar nu vor să se joace cu tine.
- Îți place de unul dintre colegi şi vrei să te împrieteneşti cu el.
- Prietena ta/prietenul tău nu vrea să se joace decât ce-i place ei/lui.

ASCR

C.S. 19A

Orice problemă are mai multe soluții

Situații:

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui. Dar se joacă de mult timp cu ea şi nu mai vrea să ți-o dea.

Posibile soluții: Spui unui adult (doamna educatoare sau unuia dintre părinți). Începi să te cerți. Îi smulgi jucăria din mână. Îți cauți altă jucărie cu care să te poți juca.

- Ai vărsat din greşeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.

Posibile soluții: Încerci să aduni singur/ă apa de pe jos. Ceri ajutorul unui adult. Ceri ajutor unui coleg. Nu recunoşti că tu ai vărsat apa.

- Rogi un coleg să vă jucați împreună şi îți spune că nu vrea.

Posibile soluții: Îl împingi şi îi spui că nu mai eşti prietenul lui. Cauți alt coleg cu care să te joci. Stai deoparte supărat.

- Te împiedici şi ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.

Posibile soluții: Râzi şi tu deşi te doare. Te gândeşti că ei fac un lucru urât. Te superi şi începi să strigi la ei.

- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă şi să te lovească.

Posibile soluții: Împingi şi tu mai tare decât ceilalți. Mergi să stai pe margine. Cauți să te joci cu altceva.

- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine şi te loveşte.

Posibile soluții: Îl loveşti şi tu. Îi spui că e un „prost". Îi spui unui adult (doamna educatoare sau părinții). Întorci spatele şi pleci.

- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluş preferată.

Posibile soluții: Te superi şi începi să plângi. Vrei să mergi înapoi acasă după ea. Cauți altă jucărie cu care să te joci.

- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie de tort cu sora ta/fratele tău.

Posibile soluții: Îi spui că nu vrei să împarți. Îi iei fratelui tău/surorii tale bucata de tort când mama nu te vede. Asculți de mama şi împarți tortul.

- Unul dintre copii îți strică jucăria.

Posibile soluții: Începi să-l loveşti. Îi spui că eşti supărat pe el pentru că ți-a stricat jucăria. Plângi. Mergi să-i spui unui adult.

- Nu eşti invitat la ziua de naştere a prietenului tău cel mai bun.

Posibile soluții: Începi să plângi. Te gândeşti că nu mai eşti prieten cu el. Îl întrebi de ce nu te-a invitat la ziua lui.

- Ai un coleg care râde de tine pentru că nu ai învățat să-ți legi şireturile.

Posibile soluții: Te faci că nu îl auzi. Începi şi tu să râzi de el. Începi să-l loveşti. Ceri ajutorul unui prieten să te învețe să-ți legi şireturile.

- Te loveşte un copil mai mic decât tine.

Posibile soluții: Îl loveşti şi tu. Îi spui să nu te mai lovească. Îi spui unui adult. Pleci fără să-l loveşti.

- Ai spart din greşeală vaza preferată a mamei tale.

Posibile soluții: Aduni cioburile şi le ascunzi. Mergi să-i spui mamei şi să-ți ceri iertare. Îi ceri tatălui tău să cumpere o vază nouă.

- Ceilalți copii se joacă cu coarda, dar nu vor să se joace cu tine.

Posibile soluții: Te superi și le spui că nu mai ești prietenul lor. Îți cauți alți prieteni cu care să te poți juca. Te uiți la cum se joacă ceilalți de pe margine.

- Îți place de unul dintre colegi și vrei să te împrietenești.

Posibile soluții: Mergi să-l întrebi dacă vrea să fie prietenul tău. Aștepți să vină să vă jucați împreună.

- Prietena ta/prietenul tău nu vrea să se joace decât ce-i place ei/lui.

Posibile soluții: Îi spui că vrei să te joci și altceva. Îi spui că nu mai vrei să te joci cu el. Îți găsești alt prieten cu care să te poți juca.

ASCR

C.S. 20

Pălăria magică pentru soluții

Scenariul I

1. Radu smulge jucăria din mâna lui Alex.
2. Alex începe să plângă.
   Cum se simte Alex? (*identificați emoția de tristețe*)
3. Pentru că nu vrea să rămână fără jucărie, Alex începe să-l lovească pe Radu pentru a-şi lua jucăria înapoi.

Ce fac Radu şi Alex? Cum se simte Radu? Dar Alex? (*identificați consecința comportamentală legată de faptul că amândoi au început să se bată; identificați reacțiile emoționale de furie ale celor doi*)

Acum avem nevoie de pălăria magică. Cineva s-a jucat cu imaginile şi noi le vom pune în ordinea corectă (*amestecați ilustrațiile*)
Acum pălăria magică merge la tine.
Arată-mi ce s-a întâmplat mai întâi. Ce s-a întâmplat DUPĂ aceea?
Cum se simte băiatul? Ce s-a întâmplat DUPĂ aceea? Cum se simt Radu şi Alex?

Ce ar putea să facă Radu şi Alex ca să nu se mai certe?

Scenariul II

1. Andreea strică desenul Mirunei
2. Miruna începe să plângă
   Cum se simte Miruna? (*identificați emoția de tristețe*)
3. Miruna ia desenul Andreei şi îl mângâieşte
   Ce face Andreea? Cum se simte Andreea? Dar Miruna? (*identificați consecința comportamentală, mângâlirea desenului şi pe cea emoțională, furia*)

Procedați la fel ca şi în scenariul 1.

Ilustrații pentru Scenariul I

Ilustrații pentru Scenariul II

C.S. 21

Greşelile recunoscute sunt pe jumătate iertate

Radu a venit să îți povestească că s-a certat cu Dan pentru că nu a vrut să-şi împartă jucăriile cu el.

Mama/tata: Radu, ce s-a întâmplat?
Radu: Astăzi m-am certat cu Dan pentru că nu a vrut să-mi dea jucăria.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când n-a vrut să-ți dea jucăria?
Radu: Am fost furios.
Mama/tata: Şi ce ai făcut după aceea?
Radu: I-am spus că nu mai vreau să fiu prietenul lui.
Mama/tata: Ce i-ai spus lui Dan atunci când ai cerut jucăria?
Radu: Dă-mi jucăria.
Mama/tata: Ce zici? Radu a ales cea mai bună soluție? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Radu şi cereți copilului să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îşi ceară scuze, să îi spună „te rog să-mi dai şi mie jucăria”, să îşi aştepte rândul, să împartă*)

Mihaela are nevoie de ajutorul tău. Astăzi unul dintre copiii de la grădiniță a râs de ea pentru că poartă ochelari.

Mama/tata: Mihaela, spune-ne ce s-a întâmplat?
Mihaela: Azi unul dintre colegi a râs de mine pentru că pot ochelari. Mi-a spus „aragaz cu patru ochi”.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când ai văzut că râd de tine?
Mihaela: Am fost tare furioasă. Aşa că am râs şi eu de el.
Mama/tata: Ce zici? Mihaela a ales cea mai bună soluție? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Mihaela şi cereți copilului să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îi spună celuilalt copil să nu mai râdă, să îl ignore, să îi întoarcă spatele şi să plece, să spună doamnei educatoare ce s-a întâmplat*)

Andreea are nevoie de ajutorul tău. A făcut ceva de care îi este ruşine.

Mama/tata: Ne povesteşti ce s-a întâmplat?
Andreea: Am văzut că Miruna are o jucărie foarte frumoasă. Şi eu mi-am dorit demult o jucărie ca a ei.
Mama/tata: Şi ce ai făcut?
Andreea: I-am luat-o fără să-i cer voie. Şi apoi nu am spus nimic pentru că mi-a fost frică să nu mă pedepsească doamna educatoare.
Mama/tata: Ce zici? Andreea a făcut bine? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Andreea şi cereți copilului să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îşi ceară scuze, să înapoieze jucăria, să-i spună doamnei educatoare că ea a luat jucăria*)

C.S. 22

Drept sau nedrept?

Scenariul I

Varianta 1

Bruno se uită la televizor.
Bruni: Vreau să mă uit la desene animate.
Bruni ia telecomanda şi schimbă canalul.

Varianta 2

Bruno se uită la televizor.
Bruni: Vreau să mă uit la desene animate. Pot să schimb canalul?
Bruno: Mă mai uit până se termină desenele. Apoi ne uităm la ce vrei tu.
Bruni: Promiți?
Bruno: Da.

Scenariul II

Varianta 1

Mai este o singură felie de caşcaval.
Bruno ar trebui s-o împartă cu Bruni.
Bruno ia felia şi o mănâncă singur.
Bruno: Ce faci? Mie nu mi-ai lăsat nimic?

Varianta 2

Mai este o singură felie de caşcaval.
Bruno ar trebui s-o împartă cu Bruni.
Bruno: Haide să mâncăm amândoi.
Bruni: Mmmmm, ce bun e!

Varianta 3

Mai este o singură felie de caşcaval.
Bruno ar trebui s-o împartă cu Bruni.
Bruno: Haide să mâncăm amândoi.
Bruni: Eu nu mai vreau. Mănâncă tu.
Bruno: Bine.

Scenariul III

Varianta 1

Bruno şi Bruni se ceartă pentru o jucărie.
Mama/tata: Vă rog să vă jucați împreună.
Bruno: Nu vreau să mă joc cu Bruni.
Mama/tata: Dacă nu vrei să te joci cu Bruni, atunci te vei juca singur.

Varianta 2

Bruno şi Bruni se ceară pentru o jucărie.
Bruni: Mai întâi mă joc eu şi după aceea ți-o dau şi ție.
Bruno: Bine.

Varianta 3

Bruno şi Bruni se ceară pentru o jucărie.
Bruno îl loveşte pe Bruni.
Bruni începe să plângă.
Bruno: Îmi pare rău că te-am lovit.

ASCR

C.S. 23

Detectivul de accidente

Situații:

- Nu te-ai uitat bine şi te-ai încălțat cu papucii altcuiva.
- Arunci o minge şi loveşti un coleg.
- Arunci cu o minge în colega ta/colegul tău pentru că eşti supărat pe ea/el.
- Tragi un câine sau o pisică de coadă.
- Loveşti un coleg pentru că te-a făcut „prost”.
- Alergi pe coridor şi loveşti pe altcineva.
- Stai pe scaun cu picioarele întinse. Un copil se împiedică de picioarele tale şi cade.
- Pui piedică unui coleg.
- Ai uitat să spui „mulțumesc” pentru cadoul primit.
- La masă, nu eşti atent şi loveşti cu cotul cana cu apă.

ASCR

C.S. 24

Scenarii pentru inițierea jocurilor

Scenariul I

Alfi se uită la Puşu care se joacă cu maşinuțele.
Alfi: Pot să mă joc şi eu cu tine? (*arată faptul că vrea să se joace împreună*)
Puşu: Da.

sau

Alfi se uită la Puşu care se joacă cu maşinuțele.
Alfi îi întinde lui Puşu o jucărie. (*oferă o jucărie pentru a iniția interacțiunea*)
Alfi: Vrei să ne jucăm împreună?
Puşu: Da, haide.

Scenariul II

Alfi ar vrea să se joace şi el cu maşinuțele lui Puşu.
Alfi: Îmi dai te rog jucăria ta?
Puşu: Şi eu vreau să mă joc cu ea.
Alfi: Uite îți dau în schimb robotul meu. (*oferă în schimb o altă jucărie*)
Puşu: Oaaaauuuu, ce bine arată! Hai să facem schimb.

sau

Alfi ar vrea să se joace şi el cu maşinuțele lui Puşu.
Alfi: Îmi dai te rog jucăria ta?
Puşu: Vreau să mă joc mai întâi eu cu ea.
Alfi: Atunci ne jucăm pe rând. Mai întâi tu, apoi eu. (*îşi aşteaptă rândul*)

Scenariul III

Puşu nu ştie cum să construiască portavionul. Se gândeşte cine l-ar putea ajuta.
Puşu: Alfi, mă ajuți să construiesc portavionul? (*cere ajutorul*)
Alfi: Da, te ajut. Uite, trebuie să îmbini cuburile aşa.
Puşu: Să-ți dau o piesă gri sau neagră? (*oferă ajutor*)
Alfi: Dă-mi una gri şi caută nişte avioane.
Puşu: Şi ne mai trebuie şi un elicopter.

Scenariul IV

Alfi îi vede pe ceilalți prieteni ai lui jucându-se împreună şi se gândeşte că şi el ar vrea să construiască ceva.

Alfi: Este un joc tare frumos. Pot să iau şi eu din cuburi ca să mă joc cu voi? (*cere voie celorlalți pentru a se alătura jocului*)
Puşu: Sigur că da, e loc şi pentru tine.
Alfi: Eu am nevoie de multe cuburi albe, dar vă dau în schimb cuburile astea mari ca voi să puteți construi blocul. (*oferă ajutor şi îşi împarte cuburile cu ei*)
Pufi: Mă ajuți să caut un semafor?
Alfi: Uite-l! L-am găsit! (*oferă ajutor*)
Pufi: Mulțumesc. (*mulțumeşte pentru ajutorul oferit*) Vrei să construim podul împreună?
Alfi: Da. Eu fac picioarele podului şi tu îmbini piesele. (*cooperează şi stabileşte rolul fiecăruia*)

ASCR

C.S. 25

Alfi, Pufi şi Puşu ne învață cum să rezolvăm problemele dintre prieteni

Astăzi unul dintre prietenii lui Alfi a venit să-i spună că habar n-are să deseneze.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când ți-a spus că nu ştii să desenezi?
Alfi: Am fost trist. Vroiam să mă ascund şi să nu las pe nimeni să-mi vadă desenul.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Alfi: Cred că aş putea să mă fac că nu am auzit ce spune.
Mama/tata: Aşa este Alfi. Iată o idee foarte bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Alfi. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să-i spună colegului că este urât din partea lui să spună astfel de lucruri
- Să se gândească că nu e foarte bun la desen, dar se pricepe la jocurile pe calculator
- Să ceară ajutor de la cineva pentru a învăța să deseneze mai bine
- Să se gândească la altceva

Prietena cea mai bună a pisicuței Pufi a promis că se joacă împreună, dar acum şi-a găsit pe altcineva cu care să se joace.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când prietena ta nu a mai venit să se joace cu tine?
Pufi: Am fost foarte tristă. Şi eram şi furioasă că nu vroia să se mai joace cu mine.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Pufi: Să-i spun că m-am supărat foarte tare pe ea.
Mama/tata: Asta este o soluție bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Pufi. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuței țestoase***”)
- Să găsească un alt prieten cu care să se joace
- Să propună un joc în care se pot juca toți trei

Puşu merge să-i întrebe pe ceilalți copii dacă vor să se joace cu el. Ei îi spun că nu mai au loc în echipă şi pentru el.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când prietenii tăi ți-au spus că nu mai au loc în echipă şi pentru tine?
Puşu: Eram furios pentru că nu vor să mă lase să mă joc cu ei.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Puşu: Să merg să îmi caut alți prieteni cu care să mă joc fotbal.
Mama/tata: Asta este o soluție bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Puşu. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuței țestoase***”)
- Să accepte faptul că ceilalți copii nu au loc pentru el
- Să îi roage să îl includă în echipă data viitoare
- Să fie rezervă pentru echipă

Alfi şi prietenul său se joacă de-a super-eroii. Prietenul lui Alfi vrea întotdeauna să fie Batman.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când ai văzut că prietenul tău vrea să fie întotdeauna personajul pozitiv?
Alfi: Am fost trist. Nu-mi place să fiu eu întotdeauna personajul negativ.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Alfi: Cred că aş putea să-i spun că nu mai vreau să ne jucăm aşa.
Mama/tata: Aşa este Alfi. Iată o idee foarte bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Alfi. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să joace rolul pozitiv pe rând
- Să se joace altceva
- Să-şi caute alt prieten cu care să se joace

Pufi îi spune prietenei ei să nu dea altcuiva jucăria ei preferată. Totuşi, ea o dă unei alte colege.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când prietena ta a dat jucăria ta altcuiva?
Pufi: Am fost supărată pe ea.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Pufi: Să-i spun să nu mai dea jucăriile mele fără să-i dau voie.
Mama/tata: Asta este o soluție bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Pufi. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să nu-i spună nimic până când se liniștește
- Să îi spună că este supărată pe ea pentru ceea ce a făcut
- Să dea celuilalt copil o altă jucărie în schimbul celei pe care a primit-o

Copiii râd de Puşu pentru că este întotdeauna ultimul care ajunge pe terenul de joacă.
Mama/tata: Cum te-ai simțit când prietenii tăi au râs de tine?
Puşu: Am fost furios. Aveau dreptate. Întotdeauna îmi ia mult până îmi leg şireturile.
Mama/tata: Ce crezi că ai putea face?
Puşu: Să învăț să-mi leg şireturile mai repede.
Mama/tata: Asta este o soluție bună. Haide să vedem ce altceva ar mai putea să facă Puşu. (*cereți copilului să propună soluții pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuței țestoase***”)
- Să roage un adult să-l ajute să învețe să-şi lege şireturile
- Să le spună copiilor că este supărat pe ei pentru că râd de el
- Să se facă că nu i-a auzit

BIBLIOGRAFIE

*** (1998). *Conflicte şi comunicarea*. Fundația Soros, Ed. ARC Bucureşti

Abric, J-C. (2002). *Psihologia comunicării, teorii şi metode*. Editura Collegium, Polirom, Iaşi

Ahn, H.J. (2005). Teachers' discussions of emotion in child care centers. *Early Childhood Education Journal*, *32*(4), 237-242.

Algert, N.E. (1996). *Conflict in the workplace*. În: Proceedings: women in engineering advocates network. Denver, CO.

Anderson, D.K., Lord, C., Risi, S., Shulman, C., Welch, K., DiLavore, P.S., Thurm, A., & Pickles, A. (2007). Patterns of growth in verbal abilities among children with autism spectrum disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *75*(5), 594-604.

Arnoschd, O.J. (2000). "Time-out" guides children to productive and positive behavior. *Brown University Child and Adolescent Behavior Letter, 16*(3), 6-7.

Arsenio, W. F., Cooperman, S., & Lover, A. (2000). Affective predictors of preschoolers' aggression and peer acceptance: direct and indirect effects. *Developmental Psychology*, *36*(4), 438-448.

Ashley, J., & Tomasello, M. (1998). Cooperative problem-solving and teaching in preschoolers. *Social Development, 7*, 143-163.

Azoulay, D. (1999). Encouragement and logical consequences versus rewards and punishment: a reexamination. *The Journal of Individual Psychology, 55*(1), 92-99.

Babkie, A.M. (2006). Proactive in managing classroom behavior. *Intervention in School and Clinic, 41*, 184-191.

Băban, A. (2003). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție şi consiliere*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Baldwin, M. W., & Sinclair, L. (1996). Self-esteem and "if…then" contingencies of interpersonal acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 1130–1141.

Banerjee, M. (1997). Hidden emotions: preschoolers' knowledge of appearance-reality and emotion display rules. *Social Development, 15*, 107-132.

Barkley, R.A. (1997). *Defiant children. A clinician's manual for assessment and parent training (second edition)*. The Guilford Press, New York.

Baron, R.A. (1998). *Developmental Psychology*. Fourth Edition. Allyn & Bacon. MA.

Bedell, J.R., & Lennox, S.S. (1997). *Handbook for communication and problem solving skills training – a cognitive-behavioral approach.* John Wiley & Sons Inc., New York.

Benga, O. (coord.) (2002). *Jocuri terapeutice*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Berlin, L.J., & Cassidy, J. (2003). Mothers' self-reported control of their preschool children's emotional expressiveness: a longitudinal study of associations berween infant-mother attachment and children's emotion regulation. *Social Development*, *12*(4), 477-495.

Bierman, K.L., & Welsh, M. (2000). Assessing social dysfunction: the contributions of laboratory and performance-based measures. *Journal of Clinical Child Psychology*, *29*(4), 526-539.

Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment. *Journal of School Psychology*, *35*, 61-79.

Birch, S.H., & Ladd, G.W. (1998). Children's interpersonal behaviors and the teacher-child relationship. *Developmental Psychology, 34*(5), 934-946.

Birch, S.H., Ladd, G.W., & Blecher-Sass, H. (1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment: good-byes cand build trust. *Journal of School Psychology, 35*, 61-79.

Blair, C. (2002). School readiness – integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist, 57*(2), 111-127.

Blankemeyer, M., Flannery, D.J., & Vazsonyi (2002). The role of aggression and social competence in children's perceptions of the child-teacher relationship. *Psychology in the Schools, 39*(3), 293-304.

Blum, P. (2001). *A teacher's guide to anger management*. Routledge Falmer, London.

Bohlin, G., Hagekull, B., & Andresson, K. (2005). Behavioral inhibition as a precursor of peer social competence in early school age: the interplay between attachment and nonparental care. *Merril-Palmer Quarterly, 51*(1), 1-19.

Boroş, S., & Petra, L. (2004). Comunicare şi relaţii interpersonale. În: Lemeni, G. & Miclea, M. (Ed.), *Consiliere şi orientare – ghid de educaţie pentru carieră*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Brotman, L.M., Gouley, K.K., Chesir-Teran, D., Dennis, T., & Klein, R.G. (2005). Prevention for preschoolers at high risk for conduct problems: immediate outcomes on parenting practices and child social competence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 724-734.

Brown, R.T. (2004). *Handbook of Pediatric Psychology in School Settings*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Brownell, M.T., & Walther, T. (2001). Stephen W. Smith: strategies for building a positive classroom environment by preventing behavior problems. *Intervention in School and Clinic, 35*, 31-33.

Buckley, M., Storino, M., & Saarni, C. (2003). Promoting emotional competence in children and adolescents: implications for school psychologists. *School Psychology Quarterly, 18*, 177-191.

Caldarella, P., & Merrell, K.W. (1997). Common dimensions of social skills of children and adolescents: a taxomomy of positive behaviors. School Psychology Review, *26*, 264-278.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: implications for clinical practice and research (Thriving: broadening the paradigm beyond illness to health). *Journal of Social Issues*, Summer.

Carpendale, J. I. M., & Lewis, C. (2004). Constructing an understanding of mind: the development of children's social understanding within social interaction. *Behavioral and Brain Sciences, 27*, 79-151.

Casey, B.M. (1990) A planning and problem-solving preschool model: the methodology of being a good learner. *Early Childhood Research Quarterly, 5*, 53–67.

Chamberlain, P., & Patterson, G.R. (1995). *Discipline and child compliance in parenting*. În: Bornstein, M.H. (ed.) Handbook of parenting: applied and practical parenting, Vol. 4. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Chaplain, R. (2003). Classroom structures: the role of rules, routines, and rituals in behavior management. În: *Teaching without disruption: a multilevel model for managing pupil behaviour in the primary schools*. Routledge Falmer, London.

Chapman, M. (2001). *The Emotional Intelligence*. Management Pocketbooks Ltd.

Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. *British Journal of Guidance and Counseling, 34*(2), 231-243.

Cippani, E. (2005). Effective consequences for child misbehavior: be specific! *Brown University Child and Adolescent Behavior Letter, 21*(4), 6-7.

Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317-333.

Coplan, R.J., Prakash, K., O'Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you "want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental Psychology, 40*(2), 244-258.

Corrie, L. (2001). *Investigating troublesome classroom behaviour: practical tools for teachers.* Routledge Palmer. London.

Crick, R. N., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social-information- processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin, 115*, 74-101.

Crick, R. N., Casas, H. F., & Ku, H.-C. (1999). Relational and physical forms of peer victimisation in preschool. *Developmental Psychology, 35* (2), 376-385.

Crick, R. N., Casas, H. F., & Mosher, M. (1997). Relational and overt aggression in preschool. *Developmental Psychology, 33*(4), 579-588.

Cummnings, E.M., Kouros, C.D., & Papp, L.M. (2007). Marital aggression and children's responses to everyday interparental conflict. *European Psychologist, 12*(1),17-28.

Cutting, A.L., & Dunn, J. (2006). Conversations with siblings and with friends: links between relationship quality and social understanding. *British Journal of Developmental Psychology, 24*, 73-87.

Davies, P.T., & Cummnings, E.M. (1994). Marital conflict and child adjustment: an emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin, 116*, 387-411.

De Peretti, A., Legrand, J-A., Boniface, J. (2001). *Tehnici de comunicare*. Ed. Polirom, Iaşi.

Deacon, T.W. (1997). The symbolic species: the co-evolution of language and the brain. New York: W. W. Norton.

Dearing, K.F., Hubbard, J.A., Ramsden, S.R., Parker, E.H., Reylea, N., Smithmyer, C.M., & Falangan, K.D. (2002). Children's self-reports about anger regulation: direct and indirect links to social preference and aggression. *Merrill-Palmer Quarterly. 48*(3), 308-316.

Deater-Deckard, K., Lansford, J.E., Dodge, K.E., Pettit, G.S., & Bates, J.E. (2003). The development of attitudes about physical punishment. *Journal of Family Psychology, 17*(3), 351-360.

Deci, E.L., Kostner, R., & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review examining the effects of extrinsic awards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*(6), 627-668.

Denham, S. (1997). "When I have a bad dream, mommy holds me": preschoolers' conceptions of emotions, parental socialisation, and emotional competence. *International Journal of Behavioral Development, 20*(2), 301-319.

Denham, S. (2007). Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behavior, 11*(1), 1-48.

Denham, S., Mason, T., Caverly, S., Schmidt, M., Hackney, R., Caswell, C., & DeMulder, E. (2001). Preschoolers at play: co-socialaziers of emotional and

social competence. *International Journal of Behavioral Development, 25*, 90-101.

Denham, S., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., & Blair, K. (1997). Parental contributors to preschoolers' emotional competence: direct and indirect effects. *Motivation and Emotion, 21*(1), 65- 86.

Denham, S., Workman, E., Cole, P., Weissbrod, C., Kendziora, K., Zahn-Waxler, C. (2000). Prevention of externalizing behavior problems from early to middle childhood: the role of parental socialization and emotion expression. *Development & Psychopathology, 12*, 23-45.

Denham, S.A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: what is it and how do we assess it? *Early Education and Development, 17*(1), 57-89.

Denham, S.A., & Burton, R. (1997). *Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Denham, S.A., Blair, K.A., Schmidt, M.S., Blair, K., DeMulder, E., Caal, S. (2002). Preschool understanding of emotions: contributions to classroom anger and aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 43*, 901-916.

Denham, S.A., Zoller, D., & Couchoud, E.A. (1994). Socialization of preschoolers' emotion understanding. *Developmental Psychology, 30*, 928-936.

Dincer, C., & Guneysu, S. (2001). Examining the permanence of problem-solving training given for the acquisition of interpersonal problem-solving skills. International *Journal of Early Years Education, 9*(3), 207-219.

Dinwiddie, S.A. (1994) The Saga of Sally, Sammy and the Red Pen: facilitating children's social problem solving.*Young Children, 49*(5), 13–19.

Domitrovich, C.E., Cortes, R.C., & Greenberg, M.T. (2007). Improving young children's social and emotional competence: a randomized trial of preschool PATHS curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, on-line early edition.

Dopkins Stright, A., & Supplee, L.H. (2002).Children's self-regulatory behaviors during teacher-directed, seat-work, and small-group instructional contexts. *The Journal of Educational Research, 95*(4), 235-257.

Downer, J.T., & Pianta, R.C. (2006). Academic and cognitive functioning in first grade: association with earlier home and child care predictors and with concurrent home and classroom experineces. *School Psychology Review, 35*(1), 11-30.

Dunn, J., & Cutting, A.L. (1999). Understanding others and individual differences in friendship interactions in young children. *Social Development, 8*, 201-219.

Durbin, C.E., Klein, D.N., Hayden, E.P., Buckley, M.E., & Moerk, K.C. (2005). Temperamental emotionality in preschoolers and parental mood disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 114*, 28-37.

Eiseberg, N., Valiente, C., Morris, A.S., Fabes, R.A., Cumberland, A., & Reiser, M. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional function. *Developmental Psychology, 39*(1), 3-19.

Eisenberg, N. (2001). The core and correlates of affective social competence. *Social Development, 10*(1), 121-124.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(1), 136-157.

Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K., & Reiser, M. (2002). The role of emotionality and regulation in children's social competence and adjustment. În: *Pulkinnen, L., & Caspi, A. (ed.). Paths to successful development: personality in the life course*. Cambridge University Press, Cambridge, England.

Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Cumberland, A., & Carlo, G. (1999). Consistency and development of prosocial dispositions: a longitudinal study. *Child Development, 70*(6), 1360-1372.

Eisenberg, N., Spinrad, T.L., & Cumberland, A. (1998a) The socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, *9*(4), 241-273.

Eisenberg, N., Spinrad, T.L., & Cumberland, A. (1998b) The socialization of emotion: reply to commentaries. *Psychological Inquiry*, *9*(4), 317-333.

Elksnin, L.K., & Elksnin, N. (2000). Teaching parents to teach their children to be prosocial. *Intervention in School and Clinic, 36*, 341-348.

Engels, C.M.E., Finkenauer, C., Meeus, W., & Dekovic, M. (2001). Parental attachment and adolescents's emotional adjustment: associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, *48*(4), 428-439.

Englander, M.E. (1987). *Strategies for classroom discipline*. Praeger Publishers, New York.

Epstein, S. (1998). *Constructive thinking. A key to Emotional Intelligence*. Praeger, Westport Connecticut.

Fabes, R. A., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I. K., Poulin, R., Shepard, S. A., & Friedman, J. (1999). Regulation, emotionality, and preschoolers' socially competent peer interactions. *Child Development*, *70*, 432- 442.

Fabes, R.A., Gaertner, M.B., & Popp, T.K. (2005). Getting along with others: social competence in early childhood. În: McCartney, K. & Phillips, D. (eds). *Blackwell Handbook of Early Childhood* Development.Blackwell Publishing, London.

Fabes, R.A., Martin, C.L., Hanish, L.D., Anders, M.C., & Madden-Derdich, D.A. (2003). Early school competence: the roles of sex-segregated play and effortful control. *Developmental Psychology*, *39*(5), 848-858.

Fagot, B.I., & Gauvain, M. (1997). Mother-child problem solving: continuity through the early childhood years. *Developmental Psychology*, *33*(3), 480-488.

Fantuzzo, J., & McWayne, C. (2002). The relationship between peer-play interactions in the family context and dimensions of school readiness for low-income preschool children. *Journal of Educational Psychology*, *92*(1), 79-87.

Fine, S. E., Izard, C. E., Mostow, A. J., Trentacosta, C. J., & Ackerman, B. P. (2003). First grade emotion knowledge as a predictor of fifth grade self-reported internalizing behaviors in children from economically disadvantaged families. *Development and Psychopathology, 15*, 331–342.

Flavell, J.H. (1999). Cognitive development: children's knowledge about the mind. *Annual Reviews in Psychology*, *50*, 21-45.

Fosco, M.G., & Grych, J.H. (2007). Emotional expression in the family context for children's appraisals of interpersonal conflict. *Journal of Family Psychology, 21*, 248-258.

Fox, N.A., Henderson, H.A., & Marshall, P.J. (2001). The biology of temperament: an integrative approach. În: Luciana, M. & Nelson, C.A. (ed.), *The handbook of developmental cognitive neuroscience*. MIT Press, Cambrige, MA.

Gagnon, S.G., & Nagle, R. (2004). Relationships between peer interactive play and social competence in at-risk preschool children. *Psychology in the Schools, 41*(2), 173-189.

Garner, P.W., Jones, D.C., & Miner, J.L. (1994). Social competence among low-income preschoolers: emotion socialization practices and social cognitive correlates. *Child Development, 65*, 622-637.

Gershoff, E.T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experience: a meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin, 128*(4), 539-579.

Gimpel, G.A., & Merrell, K.W. (1998). *Social skills of children and adolescents: conceptualization, assessment, treatment*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Goleman, D. (2001). *Inteligența Emoțională*. Ed. Curtea Veche, Bucureşti.

Goleman, D. P. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement*. Bantam Books, New York.

Greenberg, M.T., Weissberg, R.P., O'Brien, M.U., Zins, J.E., Fredericks, L., Resnick, H., & Elias, M.J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist, 58*(6/7), 466-474.

Grolnik, W.S., & Farkas, M. (2002). Parenting and the development of children's self-regulation. În**:** Bornstein, M.H. (ed.), *Handbook of Parenting, Vol. 5*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of *Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.

Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3),171-299.

Gutermuth Anthony, L., Anthony, B.J., Glanville, D.N., Naiman, D.Q., Waandres, C., & Shaffer, S. (2005). The relationship between parenting stress, parenting behavior and preschoolers's social competence and behavior problems in the classroom. *Infant and Child Development, 14*, 133-154.

Haight, W.L., Wang, X., Fung, H.H., Williams, K., & Mintz, J. (1999). Universal, developmental, and variable aspects of young children's play: a cross-cultural comparison of pretending at home. *Child Development, 70*(6), 1477-1488.

Halberstadt, A.G., Denham, S.A., & Dunsmore, J.C. (2001). Affective social competence. *Social Development, 10*(1), 10-20.

Hastings, P.D., Zahn-Waxler, C., Robinson, J., Usher, B., & Bridges, D. (2000). The development of concern for others in children with behavior problems. *Developmental Psychology, 36*(5), 531-546.

Houlfort, N., Kostner, R., Joussemet, M., Nantel-Vivier, A., & Lekes, N. (2002). The impact of performance-contingent rewards on perceived autonomy and competence. *Motivation and Emotion, 26*(4), 279-295.

Howe, N., Petrakos, H., Rinaldi, C.M., & LeFebre, R. (2005). "This is a bad dog, you know...": constructing shared meanings during sibling pretend play. *Child Development, 76*(4), 783-794.

Howe, N., Rinaldi, C.M., Jennings, M., & Petrakos, H. (2002). "No the lambs can stay out because they got cozies": constructive and destructive sibling conflict, pretend play, and social understanding. *Child Development, 73*(5), 1460-1473.

Howes, C. (2000). Social-emotional classroom climate in child care, child-teacher relationships and children's second grade peer relations. *Social Development*, *9*(2),191- 204.

Howes, C., Matheson, C.C., & Hamilton, C.E. (1994). Maternal, teacher and child care history correlates of children's relationships with peers. *Child Development*, *65*, 264-272.

Howes, C., Phillipsen, L., & Peisner-Feinberg, E. (2000). The consistency of teacher-child relationships between preschool and kindergarten. *Journal of School Psychology*, *38*(2),113-132.

Johnson, W., McGue, M., & Iacono, W.G. (2006). Genetic and environmental influences on academic achievement trajectories during adolescence. *Developmental Psychology*, *42*(5), 514-532.

Jones, F.H. (1999). Positive discipline. În: Tauber, R.T. (ed) *Classroom management: sound theory and effective practice*. Bergin & Garvey, CT.

Jones, R.B. (2004). Playing with your child. *Childhood Education*, *80*(5), 272-274.

Josephs, I. (1994). Display rule behavior and understanding in preschool children. *Journal of Nonverbal Behavior*, *18*, 301-326.

Kallay, E., Macavei, B., & Lemeni, G. (2004). Autocunoaştere şi dezvoltare personală. În: Lemeni, G., & Miclea, M. (ed), *Consiliere şi orientare – Ghid de educație pentru carieră*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Kam C.-M., Greenberg, M.T., & Walls, C.T. (2003). Examining the role of implementation quality in school-based prevention using PATHS curriculum. *Prevention Science*, *4*(1), 55-63.

Kamins, M.L., & Dweck, C.S. (1999). Person versus process praise and criticism: implications for self-worth and coping. *Developmental Psychology*, *35*(3), 835-847.

Kelly, B., Longbottom, J., Potts, F., & Williamson, J. (2005). Applying emotional intelligence: exploring the Promoting Alternative Thinking Strategies curriculum. *Educational Psychology in Practice*, *20*(3), 221-241.

Kitzman, K.M. (2000). Effects of marital conflict on subsequent triadic family interactions and parenting. *Developmental Psychology*, *36*(1), 3-13.

Kochanska, G., Gross, J.N., Lin, M.-H., & Nichols, K.E. (2002). Guilt in young children: development, determinants, and relations with a broader system of standards. *Child Development*, *73*(2), 461–482.

Kopp, C.B. (1997). Young children: emotion management, instrumental control, and plans. În: Friedman, S.L., & Scholnick, E.K. (ed.), *The developmental psychology of planning: why, how, and when do we plan?* Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Kotler, J.C., & McMahon, R.J. (2002). Differentiating between anxious, aggressive, and socially competent children: validation of the Social Competence and Behavior Evaluation – 30 (Parent version). *Behavior Research and Therapy*, *40*(8), 947-959.

Ladd, G.W., Birch, S.H., & Buhs, E.S. (1999). Children's social and scholastic lives in kindergarten: related spheres of influence? *Child Development*, *70*, 1373-1400.

Lagattuta, K., & Wellman, H. (2002). Differences in early parent-child conversations about negative versus positive emotions: implications for the development of psychological understanding. *Developmental Psychology*, *38*, 564-580.

Laible, D, Carlo, G., Torquati, J., & Ontai, L. (2004). Children's perception of family relationships as assesed in a doll story completion task: links to parenting,

social competence and externalizing behavior. *Social Development*, *13*(4), 551-569.

Laible, D. (2004). Mother child discourse in two contexts: links with child temperament, attachment security, and socioemotional competence. *Developmental Psychology*, *40*(6), 979-992.

Landreth, G.L. (2002). Therapeutic limit-setting in play therapy relationship. *Professional Psychology: Research and Practice*, *33*(6), 259-535.

Landry, S.H., Swank, P.R., Assel, M.A., Smith, K.E., & Vellet, S. (2001). Does early responsive parenting have a special importance for children's development or is consistency across early childhood necessary? *Developmental Psychology*, *37*(3), 387-403.

Larson, J. (1994). Violence prevention in the schools: a review of selected programs and procedures. *School Psychology Review, 23*, 151-164.

Lassman, K. A., Jolivette, K., & Wehby, J. H. (1999). "My teacher said I did good work today!" Using collaborative behavioral contracting. *Teaching Exceptional Children, 31*, 12-18.

Laursen, E.K. (2003). Principle-centered discipline. *Reclaiming Children and Youth*, *12*(2), 78-82.

Lawhon, T. (1997) Encouraging friendships among children. *Childhood Education*, *73*(4), pp. 228–231.

Lazarus, R.S. (2001).Relational meaning and discrete emotions. În: Klauss R., Scherer, A., Johnstone, A. (ed.), *Appraisal theories in emotion – theory, methods, research*. Oxford University Press, New York.

Leaper, C. (2000). Gender, affiliation, assertion, and the interactive context of parent-child play. *Developmental Psychology, 36*(3), 381-393.

Lemeni, G., & Miclea, M. (2004). *Consiliere şi orientare – ghid de educație pentru carieră*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Lemerise, A.E., & Arsenio, C.R. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development*, *71*, 107-118.

Lepper, M.R., Corpus, J.H., & Iyengar, S.S. (2005). Intrinsic and motivational orientations in the classroom: age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology*, *97*(2), 184-196.

Lepper, M.R., Henderlong, J., & Gingras, I. (1999). Understanding the effects of extrinsic reward on intrinsic motivation – uses and abuses of meta-analysis: comment on Deci, Kostner, and Ryan (1999). *Psychological Bulletin, 125*(6), 669-676.

Levine, M. (1994). *Effective Problem Solving*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Masten, A., & Coatsworth, J. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons on research on succesful children. *American Psychologist, 53*, 205-220.

McNally, R.J. (2003). Progress and controversy in the study of posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology, 54*, 229-252.

Mendez, J.L., Fantuzzo, J., & Cicchetti, D. (2002). Profiles of social competence among low-income African American preschool children. *Child Development, 73*(4), 1085-1100.

Mendez, J.L., McDermott, P., & Fantuzzo, J. (2002). Identifying and promoting social competence with African American preschool children: developmental and contextual considerations. *Psychology in the Schools, 39*(1), 111-123.

Miclea, M. (2000). *Psihologie cognitivă – ediția a doua*. Ed. Polirom, Bucureşti.

Mill, D., & Romano-White, D. (1999). Correlates of affectionate and angry behavior in child care educators of preschool-aged children. *Early Childhood Research Quarterly, 14*(2),155-178.

Mize, J., & Pettit, G.S. (1997). Mothers' social coaching, mother–child relationship style, and children's peer competence: is the medium the message? *Child Development, 68*, 312-332.

Neizel, C., & Dopkins Stright, A. (2003). Mother's scaffolding of children's problem solving: establishing a foundation for self-regulatory academic competence. *Journal of Family Psychology, 17*, 147-159.

O'Leary, K.D., Vivian, D., & Malone, J. (1992). Assessment of physical aggression against women in marriage – the need for multimodal assessment. *Behavior Assessment, 14*(1), 5-14.

Olson, S.L., & Hoza, B. (1993). Preschool developmental antecedents of conduct problems in children beginning school. *Journal of Clinical Child Psychology, 22*(1), 60-67.

Ozer, E.J., Best, S.R., Lipsey, T.L., & Weiss, D.S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 129*, 52-71.

Perry, N. E. (1998). Young children's self-regulated learning and contexts that support it. *Journal of Educational Psychology, 90*, 715-729.

Petermann, F., & Petermann, U. (2001). *Training mit aggressiven Kindern*. Ed. Beltz, Weinheim, Germania.

Petrovai, D., Botiş, A., & Mihalca, L. (2006). *Dezvoltarea şi optimizarea competenţelor sociale şi emoţionale la preşcolari*. Centrul „Expert", suport de curs.

Radke-Yarrow, M., & Kochanska, G. (1990). Anger in young children. În: Stein, N.L., Leventahl, B., & Trabassol, T. (ed.), *Psychological and biological approaches to emotion.* Lawrence Erlbaum Associates. Hillsdale, NJ.

Rakoczy, H., Tomasello, M., & Striano, T. (2006). The role of experience and discourse in children's developing understanding of pretend play actions. *British Journal of Developmental Psychology, 24*, 305-335.

Redshaw, S. (2007). "Cleaning your glasses": a prerequisite for "catching your child being good". *ANZJFT*, 28, 28-34.

Roberts, W., & Strayer, J. (1996). Empathy, emotional expressiveness, and prosocial behavior. *Child Development, 67*, 449-470.

Roberts, W., & Strayer, J. (1997). Facial and verbal measures of children's emotions and empathy. *International Journal of Behavioral Development, 20* (4), 627-649.

Roberts, W., & Strayer, J. (2004). Empathy and observed anger and aggression in five-year olds. *Social Development, 13*, 1-13.

Rose, A.J., & Asher, S.R. (1999). Children's goals and strategies in response to conflict within a friendship. *Developmetal Psychology, 35*(1), 69-79.

Roter, D.L., & Ewart, C.K. (1992). Emotional inhibition in essential hipertension: obstacle to communication during medical visits? *Health Psychology, 11*, 163-169.

Rubin, K.H., Burgess, K.B., Dwyer, K.M., & Hastings, P.D. (2003). Predicting preschoolers' externalizing behavior from toddler temperament, conflict, and maternal negativity. *Developmental Psychology, 39*(1), 164-176.

Ruffman, T., Perner, J., & Parkin, L. (1999). How parenting style affects false belief understanding. *Social Development, 8*, 395-411.

Saarni, C. (2001). The continuity dilemma in emotional competence. *Psychological Inquiry, 12*(2), 94-96.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*, 185-211.

Salovey, P., Woolery, A., & Mayer, J.D. (2002). Emotional intelligence: conceptualization and measurement. În: Fletcher, G., & Clark, M. (Ed.), *The Blackwell handbook of social psychology*. London: Blackwell.

Sanders, M.R., & Morawska, A. (2005). Can changing parental knowledge, dysfunctional expectations and attributions, and emotion regulation improve outcomes for children? *Encyclopedia on Early Childhood Development*, publicată on-line.

Schaffer, R. H. (2005). Dezvoltarea emoțională. În: *Introducere în psihologia dezvoltării*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Sebanc, A. M. (2003). The friendship features of preschool children: links with porsocial behavior and aggression. *Social Development, 12*(2), 249-268.

Shure, M. B. (1993). I can problem solve (ICPS): Interpersonal cognitive problem solving for young children. Special issue: Enhancing young children's lives. *Early Child Development and Care, 96*, 49–64.

Shure, M. B. (1999). Preventing violence: The problem solving way. *Juvenile Justice Bulletin*, 1–11.

Slider, N.J., Noell, G.H., & Williams, K.L. (2006). Providing practicing teachers classroom management professional development in a brief self-study format. *Journal of Behavior Education, 15*, 215–228.

Spinrad, T.L., Eisenberg, N., Cumberland, A., Farbes, R.A., Valiente, C., Shepard, S.A., Reiser, M., Losoya, S.H., & Guthrie, I.K. (2006). Relation of emotion-related regulation to children's social competence. *Emotion, 6*(3), 498-510.

Stansbury, K. & Sigman, M. (2000). Responses of preschoolers in two frustrating episodes: emergence of complex strategies for emotion regulation. *Journal of Genetic Psychology*, *161*(2), 182-202.

Stansbury, K., & Zimmerman, L.K. (1999). Relations among child language skills, maternal socialization of emotion regulation, and child behavior problems. *Child Psychiatry and Human Development, 30*, 121-142.

Stormshak, E.A., & Welsh, J.A. (2005). Enhancing social competence. În Teti, D.M. (Ed.), *Handbook of research methods in developmental science* (pp. 271 - 294). Blackwell Publishing, Oxford, UK.

Strayer, J., & Fraser, S. (2004). Children's anger, emotional expressiveness, and empathy: relations with parents' empathy, emotional expresiveness, and parentig practices. *Social Development, 13*(2), 229-254.

Stuhlman, M.W., & Pianta, R.C. (2002). Teachers' narratives about their relationships with children: associations with behavior in classrooms. *School Psychology Review, 31*, 148-162.

Sturge-Apple, M.L., Davies, P.T., & Cummnings, E.M. (2006). Hostility and withdrawal in marital conflict: effects on parental emotional unavailability and inconsistent discipline. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 227-238.

Tauber, R.T. (1999). *Classroom management: sound theory and effective practice*. Bergin & Garvey. Westport, CT.

Taylor, J., & Miller, M. (1997). When timeout works some of the time: The importance of treatment integrity and functional assessment. *School Psychology Quarterly, 12*, 4–22.

Tracey, J.L., Robins, R.W., & Lagattuta, K.H. (2005). Can children recognize pride? *Emotion, 5*(3), 251-257.

Trentacosta, C.J., & Izard, C.E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in the first grade. *Emotion, 7*, 77-86.

Uzgiris, I.C., & Raeff, C. (1995). Play in parent-child interactions. În: Bornstein, M.H. (ed.) *Handbook of parenting: applied and practical parenting, Vol. 4*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Vaughn, B.E., Colvin, T.N., Azria, M.R., Caya, L., & Krzysik, L. (2001). Dyadic analyses of friendship in a sample of preschool-age children attending Head Start: correspondence between measures and implications of social competence. *Child Development, 72*(3), 862-878.

Vernon, A. (2004). *Consilierea în şcoală. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emotivă şi comportamentală. Clasele I-IV*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Vreeke, G. J., & Van der Mark, I. L. (2003). Empathy, an integrative model. *New Ideas in Psychology, 21*, 177-207.

Walden, T.A., Harris, V.S., Catron, T.F. (2003). How I feel: a self-report measure of emotional arousal and regulation for children. *Psychological Assessment, 15*(3), 399-412.

Walker, S., Irving, K., & Berthelsen, D. (2002). Gender influences on children's social problem solving strategies. *Journal of Genetic Psychology, 163*(2), 197-209.

Warnes, E.D., Sheridan, S.M., Geske, J., & Warnes, W.A. (2005). A contextual approach to the assessment of social skills: identifying meaningful behaviors for social competence. *Psychology in the Schools, 42*(2), 173-187.

Waters, V. (2003). *Poveşti raționale pentru copii*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Webster-Stratton, C., & Lindsay, D.W. (1999). Social competence and early-onset conduct problems: issues in assessment. *Journal of Child Clinical Psychology, 28*, 25-93.

Webster-Stratton, C. (1999). *How to promote children's social and emotional competence*. Paul Chapman Publishing Ltd., London, UK.

Webster-Stratton, C. (2006). The Incredible Years – a trouble-shooting guide for parents of children aged 3-8. *Incredible Years*, Seattle, WA.

Webster-Stratton, C., & Hammond, M. (1997). Treating children with early-onset conduct problems: a comparison of child and parent training interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(1), 93-109.

Webster-Stratton, C., & Reid, J. M. (2003). Treating conduct problems and strengthening social and emotional competence in young children: the Dina Dinosaur Program. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 2*(3), 130-143.

Widen, S. C., & Russell, J. A. (2003). A closer look at preschoolers' freely produced labels for facial expressions. *Developmental Psychology, 39*(1), 114–128.

Widen, S. C., & Russell, J. A. (2002). Gender and preschoolers' perception of emotion. *Merrill-Palmer Quarterly, 48*, 248–262.

Wilburn, R.E. (2000). *Understanding the preschooler*. Peter Lang, NJ.

Wragg, E.C. (1993). *Primary teaching skills*. Routledge, London.

Youngstrom, E, Wolpaw, J. M., Kogos, J.L., Schoff, K., Ackerman, B., & Izard, C. (2000). Interpersonal problem-solving in preschool and first grade: developmental change and ecological validity. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*, 589-602.

Editura ASCR
vă recomandă, din acelaşi domeniu,

CĂRŢI

Catrinel A. Ştefan, Kállay Éva, **Dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale la preşcolari. Ghid practic pentru educatori**
Rudolph Schaffer, **Introducere în psihologia copilului**
Oana Benga (coordonator), **Jocuri terapeutice**
Thea Ionescu, **Copiii fac ordine! Categorizarea la vârsta preşcolară**
Wass Albert, **Poveşti. Cartea pădurilor. Cartea lacurilor**
Ronald M. Rapee, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Ann Wignall, **Cum să vă ajutaţi copilul cu probleme de anxietate**
Adina Botiş Matanie, Anca Axente, **Disciplinarea pozitivă – sau cum să disciplinezi fără să răneşti**
Theodor Hellbrügge, J. Hermann von Wimpffen, **Primele 365 de zile din viaţa unui copil**
Ronald M. Rapee, Ann Wignall, Jennifer L. Hudson, Carolyn A. Schniering, **Tratamentul anxietăţii la copii şi adolescenţi. O abordare fundamentată ştiinţific**
Russell A. Barkley, **Copilul dificil. Manualul terapeutului pentru evaluare şi pentru trainingul părinţilor**
Viorel Lupu, **Introducere în hipnoterapia şi în psihoterapia cognitiv-comportamentală a copilului şi a adolescentului**
Laura Visu-Petra, **The multidimensional development of executive functioning. A neuropsychological approach**
Viorel Mih, **Psihologie educaţională** (vol.I şi II)
Philippe Jonnaert, Moussadak Ettayebi, Rosette Defise**, Curriculum şi competenţe. Un cadru operaţional**

SOFTURI EDUCAŢIONALE

SOFT EDUCAŢIONAL, ***Naufragiaţi pe insula calculelor*** (pentru elevii din clasele I şi a II-a)
SOFT EDUCAŢIONAL, ***Cifrele*** (pentru copiii de 5-9 ani)
SOFT EDUCAŢIONAL, ***Literele*** (pentru elevii din clasele I şi a II-a)

PRODUSE COGNITROM

NEPSY **– Bateria de evaluare neuropsihologică pentru copii** (3-12 ani)
CCPonline **– Platformă de informare, consiliere şi planificare a carierei**
PED^{b} **– Platformă pentru evaluarea dezvoltării** (6/7 – 18 ani)

CĂRŢILE EDITURII ASCR

Adriana Băban, **Consiliere educaţională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenţie şi consiliere**

Sofia Chirică, Daniela Andrei, Cătălina Ciuce, **Aplicaţii practice ale psihologiei organizaţionale**

Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, **Consiliere şi Orientare. Ghid de educaţie pentru carieră**

Gabriela Lemeni, Anca Axente, **Consiliere şi Orientare. Ghid de educaţie pentru carieră. Activităţi pentru clasele IX-XII/SAM**

Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb, **Consiliere şi Orientare. Ghid de educaţie pentru carieră. Activităţi pentru clasele V-VIII**

Gabriela Lemeni, Loredana Mihalca, Codruţa Mih, **Consiliere şi Orientare. Ghid de educaţie pentru carieră. Activităţi pentru clasele I-IV**

Catrinel A. Ştefan, Kállay Éva, **Dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale la preşcolari. Ghid practic pentru educatori**

Catrinel A. Ştefan, Kállay Éva, **Dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale la preşcolari. Ghid practic pentru părinţi**

Laura Visu-Petra, **The multidimensional development of executive functioning. A neuropsychological approach**

Andrei C. Miu, **Emoţie şi cogniţie. Lateralizare cerebrală, diferenţe individuale şi de gen**

Thea Ionescu, **Copiii fac ordine! Categorizarea la vârsta preşcolară**

Ronald M. Rapee, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Ann Wignall, **Cum să vă ajutaţi copilul cu probleme de anxietate**

Rudolph Schaffer, **Introducere în psihologia copilului**

Cristian Opariuc-Dan, **Statistică aplicată în ştiinţele socio-umane. Noţiuni de bază – statistici univariate**

Adina Botiş Matanie, Anca Axente, **Disciplinarea pozitivă – sau cum să disciplinezi fără să răneşti**

Ronald M. Rapee, Ann Wignall, Jennifer L. Hudson, Carolyn A. Schniering, **Tratamentul anxietăţii la copii şi adolescenţi. O abordare fundamentată ştiinţific**

Russell A. Barkley, **Copilul dificil. Manualul terapeutului pentru evaluare şi pentru trainingul părinţilor**

Viorel Lupu, **Introducere în hipnoterapia şi în psihoterapia cognitiv-comportamentală a copilului şi a adolescentului**

Oana Benga (coordonator), **Jocuri terapeutice**

Theodor Hellbrügge, J. Hermann von Wimpffen, **Primele 365 de zile din viaţa unui copil**

Wass Albert, **Poveşti. Cartea pădurilor. Cartea lacurilor**

Corneliu-Marius Cioara, **Biasarea atenţiei în anxietate**

Viorel Mih, **Psihologie educaţională** (vol.I şi II)

Robert L. Leahy Stephen J. Holland, **Planuri de tratament şi intervenţii pentru depresie şi anxietate**

Viorel Lupu, **Abordarea cognitiv-comportamentală în sexologie**

Philippe Jonnaert, Moussadak Ettayebi, Rosette Defise**, Curriculum şi competenţe. Un cadru operaţional**

*

SOFT EDUCAŢIONAL, ***Naufragiaţi pe insula calculelor*** (pentru elevii din clasele I şi a II-a)

SOFT EDUCAŢIONAL, ***Cifrele*** (pentru copiii de 5-9 ani)

SOFT EDUCAŢIONAL, ***Literele*** (pentru elevii din clasele I şi a II-a)

ASCR

ASCR